

Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Городецький О. В.

ВСТУП ДО ФІЛОСОФІЇ

Методичні рекомендації
з курсу «Філософія»

для студентів ступеню освіти «Бакалавр» та «Магістр»
спеціальностей: 014 «Середня освіта» (фізичне виховання)
017 «Фізична культура і спорт»
227 «Фізична реабілітація»
та аспірантів

Дніпро
ПДАФКіС, 2018

УДК 1: 316.3 (075)
ББК 60.023Я7
Г 70

ВСТУП ДО ФІЛОСОФІЇ : Методичні рекомендації для студентів, магістрів та аспірантів.
— 2-е вид., перероб. і доп. — Дніпро : Видавництво ПФ «Стандарт-Сервіс», 2018. — 83 с.

Розробник:

Городецький Олександр Володимирович — доцент кафедри соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Рецензенти:

- Лисенко С. О.** — кандидат філософських наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
- Остряньський М. П.** — кандидат філософських наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних наук Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

У пропонованих методичних рекомендаціях (з урахуванням новітніх наукових досліджень) розглянуто з теоретичних позицій концепції освіти для сталого розвитку структуру філософського знання, окреслено проблемне поле філософії, розглянуто спільні методологічні підходи та відмінності наукового й філософського сприйняття світу, висвітлено роль і значення філософії здорового способу життя у формуванні життєвих пріоритетів молоді України, акцентовано увагу на тому, що у майбутньому розвиток філософської думки в Україні допоможе чіткіше визначати основні закономірності розвитку суспільства, котрий можливий лише за умови стійкого розвитку особистості, оскільки саме від людини, її моралі й духовності, спрямованості діяльності залежить стан цивілізації.

Створення методичних рекомендацій сприятиме формуванню у студентської молоді філософської культури особистості, вихованню загальнолюдських духовних ціннісних орієнтацій, виробленню здорового способу життя як ціннісної орієнтації.

Підготовка методичних рекомендацій зумовлена потребою методичного забезпечення самостійної роботи студентів, пошуку нових інтенсивних шляхів і методів навчання, зорієнтованих на розвиток навичок безперервної освіти та виховання інтелектуально-творчої особистості. Високий навчально-методичний рівень видання поєднується з доступним викладом фактичного матеріалу. Методичні рекомендації укладені згідно з програмою курсу «Філософія», вони розраховані на студентів, аспірантів та викладачів вищих навчальних закладів, що працюють у галузі фізичної культури і спорту, а також широкого філософського і фізкультурно-спортивного загалу.

Розглянуто на засіданні кафедри
соціально-гуманітарних наук
ПДАФКіС
Протокол № 14 від 12 лютого 2018 р.

Затверджено на засіданні науково-
методичної ради ПДАФКіС
Протокол № 4 від 4 квітня 2018 р.

«Філософія, або любов до мудрості, скеровує усе коло діл своїх до тієї мети, щоб дати життя духу нашому, благородство серцю, світлість думкам. Коли дух людини веселий, думки спокійні, серце мирне — то й усе світле, щасливе, бажане. Оце є філософія»

Григорій Савич Сковорода.

Цит.: Пазенок В. С. Філософія / В. С. Пазенок. — К.: Академвидав, 2008. — С. 254.

«Філософія є духовною квінтесенцією часу, самосвідомістю епохи»

Георг Вільгельм Фрідріх Гегель.

Цит.: Філософія. — Часть I. — История философии / Под ред. В. И. Кирилова, С. И. Попова, А. Н. Чумакова. — М.: Юрист, 1996. — С. 21.

«Філософія є спробою створити таке цілісне світорозуміння, яке задовольняло б усі запити нашого духу, однаково теоретичні, моральні, релігійні, естетичні; допомагало б розібратись у всіх складних питаннях життя, давало б для нього настанову»

Олексій Микитович Гіляров.

Цит.: Горський В. С. Історія української філософії / В. С. Горський.— К.: Наукова думка, 1996. — С. 209.

«Я сприймаю значення філософії в розвитку знання зовсім інакше, ніж більшість натуралістів, і надаю їй величезного, плідного значення. Філософія завжди містить зародки, інколи навіть передбачає цілі галузі майбутнього розвитку науки»

Володимир Іванович Вернадський.

Цит.: Пазенок В. С. Філософія / В. С. Пазенок. — К.: Академвидав, 2008. — С. 257.

Не менее важно для человека и общества мировоззренческая, культурная ценность большого спорта. Спортивный результат — это не только и не столько конкретное спортивное достижение, победа или рекорд, каким бы фантастическим он не казался современникам.

Гораздо большую ценность для общества представляет процесс достижения этого результата: постоянная борьба человека со временем и пространством, постоянное стремление человека к самопознанию, самовыражению, самоутверждению и, как результата всего этого, — к воспитанию и самовоспитанию личности. Именно в этом заключается мировоззренческая ценность спорта, его социальная сущность — в глубоком преобразовании физического и духовного в человеке, в постоянном совершенствовании человеческой личности. И с этой точки зрения спорт является уникальным, неповторимым средством человеческой культуры, неотъемлемой чертой образа жизни

Віталій Васильович Бугуйчук.

Цит. : Бугуйчук В. В. Физическая культ ура, спорт , мировоззрение: монографія / В. В. Бугуйчук. — Днепропет ровск: издат ельст во ДГУ, 1997. — С. 153—154.

«Профілізація викладання дисциплін соціогуманітарного циклу не може зводитися лише до ілюстрацій прикладів зі світу спорту, а має дотримуватись, з одного боку, специфіки філософського підґрунтя їх предмета, а з іншого — спиратись на базові поняття фізкультурно-спортивної науки і розкривати їх загальнозначущий смисл»

Михайло Михайлович Ібрагімов.

Цит.: Ібрагімов М. М. «Філософія спорту» у проблемному полі фізкультурно-спортивної науки і сучасної філософської думки / М. М. Ібрагімов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 3. — С. 97.

ЗМІСТ

Передмова.....	6
Зміст курсу.....	10
Розділ I. Філософія та світогляд.....	12
Розділ II. Предмет та функції філософії.....	17
Розділ III. Філософія і наука.....	22
Розділ IV. Філософія здорового способу життя в Україні.....	33
Запитання для повторення.....	70
Теми доповідей та рефератів.....	71
Короткий термінологічний словник.....	72
Список літератури.....	76

ПЕРЕДМОВА

Українське суспільство живе у період кардинальних перебудов, соціально-політичних та духовно-ідеологічних трансформацій суспільного життя, коли змінюються часові масштаби перетворень, наповнені небаченою динамікою суспільного розвитку, коли цивілізаційними викликами актуалізуються всі соціальні механізми та громадські зусилля наших співвітчизників, спрямовані на розв'язання невідкладних численних суспільних завдань та проблем.

Розвиток сучасної демократичної держави є неможливим без участі в цьому процесі освічених, патріотичних, соціально-активних громадян. Саме від якості набутої особистістю освіти залежать темпи та характер демократичних трансформацій в Україні. Сучасна освіта спрямована на формування в особистості компетентності, яка необхідна для її активної участі в суспільно-політичних та культурно-освітніх процесах, є підґрунтям розвитку демократичної політико-правової культури.

Освіта в інтересах сталого розвитку є актуальною проблемою як в Україні, так і в інших країнах світу, де знаходиться на етапі становлення, процесу розуміння її цілей та завдань, усвідомлення важливості побудови нової освітньої парадигми для сталого розвитку суспільства й окремої людини.

Освіта є важливим соціальним інститутом, що визначає формування людського інтелекту та розвиток людських ресурсів, які сьогодні є ключовими у структурі ресурсного та організаційного забезпечення інноваційної економіки. Розвиток інтелектуального потенціалу особистості залежить, безперечно, від якості освіти. Саме освіта закладає фундаментальні основи у формуванні особистості крізь призму моральних цінностей та людських чеснот, має готувати конкурентоспроможних фахівців для різних галузей суспільного життя, тобто забезпечувати суспільство розвиненим,

високоосвіченим та пристосованим до зовнішніх змін інтелектуальним ресурсом, зокрема й у галузі фізичної культури та спорту.

Курс «Філософія» є обов'язковим навчальним предметом у системі вищої освіти України, що поряд з іншими суспільними дисциплінами утворює основу гуманітарної підготовки молодого спеціаліста, зокрема й у галузі фізичної культури та спорту. Знання історії вітчизняної та світової філософської думки, онтології, гносеології, аксіології та соціальної філософії є невід'ємним елементом формування повноцінного світогляду особистості, що, безперечно, впливає на інтелектуальний рівень розвитку суспільства.

Філософія була, є і буде мудрим відгуком на соціальні виклики, завдяки ефективному й результативному використанню світоглядної, пізнавальної (гносеологічної), методологічної, практично-діяльній (праксеологічній) функцій у поєднанні з сучасними інноваційними знаннями та відповідними прогресивними практиками можна значно підвищити інтелектуальний розвиток суспільства.

Соціальні виклики будь-якого суспільства чи навіть локальної спільноти визначають сучасний розвиток людської цивілізації. У такому аспекті важливого значення набуває феномен філософської культури, який доречно (у вимірах сьогодення) розглядати крізь призму єдності змісту філософського знання, філософської освіти та філософської освіченості.

Вивчаючи тему «Вступ до філософії», студенти мають усвідомити, що курс «Філософія» є базовим у системі гуманітарної освіти України. Філософія посідає одне із провідних місць у системі підготовки висококваліфікованих спеціалістів усіх галузей суспільного виробництва, зокрема й фізичної культури та спорту.

Вектор сучасної освіти в державі спрямовано на збільшення гуманістичної, духовної та загальнокультурної складової в системі виховання студентів — майбутніх спортсменів та тренерів, а також на створення комплексного підходу до аналізу складних соціальних ситуацій, стратегічного мислення та їх подальшої адаптації до суспільних процесів.

Поряд із комунікативними цінносно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої студентська молодь прагне реалізувати себе, розкрити потенційні фізичні, психічні та духовні сили і можливості. Ці складні питання має вирішувати система соціально-гуманітарних наук, до якої належить навчальний курс «Філософія».

Метою методичних рекомендацій є:

- формування філософської культури особистості і гуманістичного світогляду студентської молоді;
- виховання у студентів загальнолюдських духовних ціннісних орієнтацій;
- формування здорового способу життя як ціннісної орієнтації студентської молоді України.

Завдання методичних рекомендацій:

- сформувати у студентів знання про світоглядну сутність філософії її предмет та загальні функції;
- розвинути вміння виявляти спільні підходи та принципові відмінності між філософським та науковим пізнанням;
- навчити студентів виявляти специфіку філософських знань;
- пояснити роль і значення філософії здорового способу життя у формуванні життєвих пріоритетів молоді України.

Оволодіння темою «Вступ до філософії», з одного боку, допоможе розвинути культуру мислення майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту, а з іншого — створить умови для більш глибокого сприйняття філософського осмислення дійсності, що з'явиться у студентів після вивчення всього курсу «Філософія».

Засвоєння теми «Вступ до філософії» має сприяти формуванню гуманітарного стилю мислення у майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту, розвитку уміння розглядати та аналізувати філософсько-культурні передумови виникнення численних видів фізкультурно-спортивної

практики, що позитивно впливають на фізичний та психологічний стан українського суспільства.

У результаті вивчення курсу «Вступ до філософії» студент повинен знати:

- програмний матеріал у запланованому обсязі;
- роль світогляду в житті суспільства й особистості;
- загальну структуру предмета філософії та його функції;
- спільні підходи та принципові відмінності між філософським та науковим пізнанням.

Уміти:

- оперувати понятійно-категоріальним апаратом новітньої тематичної терміносистеми;
- користуватися довідковими матеріалами з філософської проблематики;
- на основі вироблення навичок самостійної роботи забезпечити процес безперервної освіти при подальшій професійній діяльності;
- формувати власну філософську культуру, світоглядну та громадянську позицію.

Новизна методичних рекомендацій полягає в тому, що вони підготовлені з урахуванням новітніх наукових досліджень, розглянуто з теоретичних позицій концепції освіти для сталого розвитку структуру філософського знання, окреслено проблемне поле філософії, розглянуто спільні методологічні підходи та відмінності наукового й філософського сприйняття світу, висвітлено роль і значення філософії здорового способу життя у формуванні життєвих пріоритетів молоді України, акцентовано увагу на тому, що у майбутньому розвиток філософської думки в Україні допоможе чіткіше визначати основні закономірності розвитку суспільства, котрий можливий лише за умови стійкого розвитку особистості, оскільки саме від людини, її моралі й духовності, спрямованості діяльності залежить стан цивілізації.

ЗМІСТ КУРСУ

Блоки змістовних модулів

Модуль I

Вступ до філософії та генезис філософської думки

Перший модуль присвячений аналізу феномена світогляду, його структури, функціям та предмету філософії, показана специфіка наукового й філософського мислення. У цьому модулі також розглянуто генезис історичного розвитку світової філософії: філософські школи Стародавньої Індії, Китаю та Греції; видатні постаті німецької класичної філософії.

Запропоновані теми:

1. Вступ до філософії.
2. Філософія Стародавнього Сходу. Антична філософія.
3. Німецька класична філософія XVIII — XIX ст.

Модуль II

Основні етапи історичного розвитку світової та вітчизняної філософії

У другому модулі представлено історію розвитку сучасної світової філософії (кінець XIX — початок XXI ст.), а також розглянуто історико-культурні та національні витоки філософської думки України, починаючи з філософії Київської Русі (X — перша половина XIII ст.), що розвивалась у межах християнського вірування, закінчуючи суспільно-політичними напрямами вітчизняної філософії XX — початку XXI ст.

Запропоновані теми:

1. Сучасна філософська думка наприкінці XIX ст. — початку XX ст.
2. Сучасна світова філософія у XX ст. — початку XXI ст.
3. Філософська думка в Україні.

Модуль III

Онтологія. Гносеологія

У третьому модулі розглянуто два філософських учення — онтологія і гносеологія. Перше — присвячене розгляду першооснов буття, системи найзагальніших понять, за допомогою яких здійснюється досягнення дійсності, у другому — досліджуються закономірності процесу пізнання.

Запропоновані теми:

1. Філософський зміст проблеми буття.
2. Свідомість: її походження і сутність.
3. Діалектика та її альтернативи.
4. Сутність та структура пізнавального процесу.
5. Практика як специфічно людський спосіб освоєння світу.

Модуль IV

Соціальна філософія

Четвертий модуль присвячений соціальній філософії, що досліджує суспільство загалом, як цілісну систему у взаємодії всіх його сторін. Тут дослідники прагнуть дати відповідь на питання про те, що визначає характер суспільного устрою, чим обумовлюється розвиток суспільства, від чого залежить перехід від одного історичного ступеня до іншого.

Запропоновані теми:

1. Філософський аналіз суспільства.
2. Суспільство і природа.
3. Особистість у вимірах філософського аналізу.
4. Матеріальні основи розвитку суспільства.
5. Духовне життя суспільства. Суспільна свідомість і культура.
6. Цінності в житті людини та суспільства.

РОЗДІЛ I

ФІЛОСОФІЯ ТА СВІТОГЛЯД

Починаючи розгляд цієї теми, студенти повинні звернути особливу увагу на те, що теоретичне наповнення вступної частини курсу «Філософія» розкриває глибинну, динамічну сутність філософії як основи світогляду, як систему методологічних засад осмислення світу в цілому та місця людини в ньому. Вбираючи в себе емпіричні й теоретичні, ціннісні та нормативні, раціональні й підсвідомі уявлення, філософія допомагає сучасній молоді усвідомити всебічні зв'язки предметів та явищ об'єктивного світу.

Окреслено структуру філософського знання, проаналізовано проблемне поле філософії, спільні методологічні підходи та відмінності наукового й філософського сприйняття світу.

Слово «**філософія**» грецького походження (**phileo** — **люблю**, **sophia** — **мудрість**), що безпосередньо означає любов до мудрості. Однак це етимологічне значення не окреслює повністю усього змісту філософії. У ній мова йдеться про здатність людини осягнути сутність світу, у якому вона живе, та власне єство, піднятися до усвідомлення сенсу свого життя. Адже усвідомлення сутності світу, свого буття і себе самого, свого місця у світі, сенсу життя і становить розуміння мудрості.

Термін «філософія» **вперше** був використаний видатним філософом і математиком Піфагором (VI ст. до н.е.), який вважав, що від філософії народжуються три плоди: уміння добре думати, говорити, діяти. Як назва нової науки (про пізнання сутності) **вперше** застосовується Платоном (V ст. до н.е.): це наука, що вивчає світ у цілому та місце людини в цьому світі. Арістотель (IV ст. до н.е.) уважав завданням філософії аналіз причин речей.

Видатний український дослідник **Віктор Сергійович Пазенок** дає таке визначення поняття «**філософія**» — це особливий різновид світогляду;

система теоретичних знань про фундаментальні ознаки буття — природи, соціального світу, духовної культури, людини [45, с. 274].

Вітчизняний фахівець **Єлизавета Ананіївна Подольська** вважає, що — це теоретично сформульований світогляд, система загальних теоретичних поглядів на світ, місце у ньому людини, усвідомлення різних форм ставлення людини до світу, яке виявляється у понятійній, категоріальній формі, спирається на досягнення наук про природу і суспільство й володіє певною мірою логічного доказу [47, с. 13].

Філософія зародилася приблизно 2,5 тисячі років тому в Індії, Китаї, Греції в умовах поглиблення поділу праці, руйнування традиційних зв'язків і шаблонів поведінки родового суспільства, а також унаслідок суспільно-історичної необхідності розвитку пізнання, становлення наукового світогляду.

Світогляд — це система принципів, поглядів, цінностей, ідеалів, що визначають як ставлення до дійсності, загальне розуміння світу, так і життєві позиції, програми діяльності людей.

Суб'єктами світогляду можуть бути:

- одна людина,
- соціальні чи професійні групи,
- етнонаціональні чи релігійні громади,
- класи,
- суспільство загалом.

Отже, світогляд є своєрідною інтегративною цілісністю знання і цінностей, розуму й почуттів, інтелекту й дії, критичного сумніву й свідомої переконаності.

У світогляд входять узагальнені уявлення про світ і саму людину, про спрямованість ходу подій у світі, про смисл людського життя, історичну долю людства тощо, а також система переконань, принципів та ідеалів.

У *структурі світогляду* виділяють такі елементи:

світорозуміння — пізнавально-інтелектуальний рівень;

світовідчуття — емоційно-психологічний рівень;

світовідношення — наявність у світогляді спонукань до активності.

Отже, світогляд інтегрує пізнавальне, ціннісне і спонукально-діяльне становлення людської життєдіяльності.

Різновидом світорозуміння є *життєво-повсякденний* і *теоретичний* світогляд.

Життєво-повсякденний світогляд охоплює досвід, певні навички, забобони, «пам'ять століть». Він має стихійний безсистемний характер, недостатньо захищений від помилок, піддається впливові; емоції у ньому перевершують розум.

На відміну від нього, *теоретичний* світогляд — це більш-менш систематизований комплекс уявлень, оцінок, настанов, що забезпечують цілісне бачення та усвідомлення світу й місця в ньому людини разом із життєвими позиціями, що визначають діяльність людини. Порівняно з безособистісністю знань світогляд завжди «чийсь», він відображає позицію певного суб'єкта, його ставлення до життєвої реальності, що виявляється у діях і вчинках.

Світогляд — невід'ємний атрибут людської свідомості. Його *специфікою* є й те, що він:

— форма суспільної самосвідомості людини;

— спосіб духовно-практичного опанування дійсності.

Філософія ж, вивчаючи відношення свідомості до об'єктивного світу, мислення — до буття, робить своїм предметом усю ту проблематику, котра виникає на ґрунті розвитку світогляду як форми суспільної самосвідомості. Від свідомості філософія відрізняється й тим, що вона є не «духовно-практичним», а теоретичним освоєнням світу, це форма теоретичного виявлення й розвитку світогляду. Вона постає відповідно як система доказів і знань фундаментальних проблем світогляду.

Отже, *філософія* дає теоретичне обґрунтування питань світогляду з точки зору взаємовідносин людини і світу, мислення і буття, духовного й

матеріального, розробляє загальний цілісний погляд на світ, на місце людини в ньому, досліджує практичне, пізнавальне, ціннісне, етичне та естетичне ставлення до світу.

Світогляд є загальнолюдським явищем, тобто він притаманний кожній людині в її нормальному стані; зрозуміло, що світогляд відсутній у новонароджених дітей та у душевнохворих. Проте саме загальнолюдський характер світогляду обумовлює його надзвичайну різноманітність, адже люди по-різному уявляють світ та себе в ньому.

Світогляд, зазвичай, класифікують за різними ознаками:

— *залежно від носіїв* виділяють індивідуальний, колективний, груповий, національний, регіональний світогляд;

— *за рівнем світовідчуття та світорозуміння* світогляд може бути усвідомленим, неусвідомленим, частково усвідомленим, повсякденним, науковим, філософським;

— *залежно від історичних епох* він може характеризуватися як архаїчний, античний, середньовічний, ренесансний, світогляд радянських часів, а також світогляд періоду незалежності;

— *за моральними та ціннісними орієнтаціями* розрізняють егоїстичний світогляд, альтруїстичний, гуманістичний, антигуманістичний, цинічний, шовіністський та інші;

— *за будовою* він може бути цілісний, фрагментарний, суперечливий, гармонійний, узгоджений тощо;

— *за ступенем адекватності сприйняття дійсності* можна виділити світогляд реалістичний, фантастичний, викривлений, адекватний дійсності та частково адекватний.

Студентам потрібно звернути увагу на те, що проблеми філософського світогляду є породженням різноманітних проблем людини і детермінуються її діяльністю. Фактично будь-яка сфера діяльності людини — це джерело проблем світогляду, тоді як природознавство обмежене пізнанням живої та неживої природи та природного в людині. Головними

факторами проблем світогляду можуть бути й індивідуально-екзистенційні, і соціально-класові, і внутрішньонаукові, і художньо-етичні тощо.

Філософська проблема — це питання, що є органічною частиною пошукової пізнавальної ситуації, коли мають місце пошуки нових явищ, процесів, структур, законів, нової інформації. Це знання про незнання і деякі передбачення невідомого, що належить розкрити. Проблеми можуть бути реальні та надумані, вічні та тимчасові, суттєві та несуттєві тощо. Проте вони обов'язково фундаментальні, оскільки є засадами будь-якої сфери людської діяльності.

Отже, розглядаючи цей розділ, студенти повинні зрозуміти, що філософія і є світоглядом, тобто сукупністю поглядів на світ загалом та на ставлення людини до цього світу. В одній низці з філософією знаходяться інші форми світогляду: міфологічний, релігійний, художній, натуралістський, повсякденний та інші. Отже, студенти мають усвідомити, що *філософія є вищою теоретичною формою світогляду, спрямованою на критичне дослідження та вирішення світоглядних проблем з метою підвищення ступеню їх достовірності та надійності.*

РОЗДІЛ II

ПРЕДМЕТ ТА ФУНКЦІЇ ФІЛОСОФІЇ

Студенти повинні запам'ятати, що **предметом філософії** є вся сукупність найбільш загальних питань, що відносяться до взаємозв'язку людини і світу, відповідь на які дає змогу людині оптимізувати реалізацію своїх потреб та інтересів.

Першими історичними формами світогляду були **міфологія** та **релігія**. Світоглядне сприйняття дійсності залежить від певної системи *конкретно-історичних умов*.

В античному світі філософія була «наукою наук», і тільки потім від неї у процесі історичного розвитку суспільства відокремлювались одна за одною спеціальні галузі наукових знань — астрономія, фізика, хімія, біологія, історія тощо. Проте розмежування між філософією та спеціальними науками, безперечно, сприяло формуванню специфічного предмета філософського дослідження, своєрідного проблемного поля філософствування.

В історії філософії була спроба виділити **основне питання філософії**.

Основне питання філософії — це питання про відношення духу до природи, свідомості до матерії, мислення до буття.

Основне питання філософії, згідно з працею **Фрідріха Енгельса** «*Людвіг Фейєрбах і кінець класичної німецької філософії?*», розглядається з двох боків:

— що є первинним — мислення чи буття, природа чи дух, що кого породжує і визначає, тобто, що чому передує: *матеріальний світ свідомості чи свідомість матеріальному світові?*

— як стосуються наші думки про світ, що нас оточує, власне цього світу? Чи спроможне наше мислення пізнати дійсний світ, дати правильне

відображення дійсності? Іншими словами: *доступний чи недоступний навколишній світ для пізнання?*

Студенти повинні звернути особливу увагу на те, що залежно від розв'язання основного питання філософії в історії філософії виділяються дві основні лінії, два основних табори — **матеріалізм** та **ідеалізм**. Розрізняють об'єктивний і суб'єктивний ідеалізм.

Матеріалізм — це напрям в історичному розвитку філософії, за яким матерію вважають першоосновою всього суцього, намагаючись пояснити всі явища і процеси через матеріальні причини.

Ідеалізм — це напрям у філософії, за яким первинним вважають ідеальне начало — Бог, дух, розум тощо. Згідно з ідеалізмом духовна субстанція є творцем світу.

Субстанція — це філософська категорія для позначення внутрішньої єдності всіх форм саморуху матерії, усієї різноманітності явищ природи та історії.

Розрізняють **об'єктивний і суб'єктивний ідеалізм**.

Об'єктивний ідеалізм — це напрям у філософії, прихильники якого вважають, що над світом панує світовий розум (логос, дух, ідея, поняття та ін.), який із самого початку розглядається як самостійна сутність, а потім, перевтілюючись у матеріальні предмети, обумовлює їх реальне існування.

До об'єктивних ідеалістів належать Платон, Фома Аквінський, Гегель та інші мислителі.

Суб'єктивний ідеалізм — це напрям у філософії, послідовники якого розглядають реальний світ лише як суб'єктивний світ людини. Речі не існують поза і незалежно від нас. Вони — продукти нашої свідомості, «комплекси», «узагальнення» наших відчуттів і сприйнятів, породження органів чуття.

Суб'єктивні ідеалісти — Берклі, Юм, Мах, Авенаріус та інші.

Звертаючись до питання про те, пізнаваний чи непізнаваний світ, **Ф. Енгельс** зазначає, що *більшість філософів стверджує пізнаванність світу*. Дослідники, які заперечують пізнання світу, агностики.

Агностицизм — це напрям у філософії, прихильники якого заперечують пізнаванність світу (суті речей, об'єктивної істини тощо).

Агностики протиставляють світ як він нам даний (пізнаваний) і світ сам по собі (принципово недосяжний). Знання, з їх точки зору, не дає відображення сутності дійсності, а в кращому разі обслуговує утилітарні потреби людей. Корені агностицизму в принциповій незавершеності процесу пізнання.

Матеріалісти підтверджують пізнаванність світу, визнають свідомість властивістю високоорганізованої матерії, сутність якої полягає у відображенні дійсності в ідеальній формі. Історія розвитку філософії свідчить про те, що іноді важко визначити є філософ матеріалістом або ідеалістом.

Розглядаючи даний розділ, студенти мають зрозуміти, що *сутність філософського світогляду визначається не тільки тим, що вважається первинним і чи визнається пізнаванність світу*. Філософію завжди цікавили такі питання. Змінюється, рухається світ чи перебуває у спокої, у незмінному стані? І якщо світ змінюється, розвивається, то як і через які причини, у якому напрямку відбуваються рух і зміни у світі? Ці питання, як і питання про взаємини свідомості й матерії, також є світоглядними і мають методологічне значення. Залежно від відповіді на них у філософії є два погляди на стан та розвиток світу: діалектичний та метафізичний.

Діалектика — це концепція, згідно з якою світ за своєю структурою є єдиним цілим, де все взаємопов'язане та взаємозумовлене, а з погляду стану — він знаходиться в русі, у розвитку.

Діалектики вважають, що всі предмети та явища взаємопов'язані, рухаються, розвиваються. Розвиток вони розглядали як якісне перетворення одних речей та явищ на інші, як знищення старого і ствердження, розвиток нового. Джерелом розвитку є внутрішня суперечливість, притаманна всьому світові, тобто визнається саморух, саморозвиток природи і суспільства.

Метафізика — це концепція про найзагальніші види буття (Бог, душа, світ).

Джерелом змін метафізики вважають зовнішній поштовх або зіткнення різних предметів, визнають Бога — надприродну силу.

Навіщо ж потрібна філософія? Студенти мають усвідомлювати, що відповідь на це питання міститься у змісті тих функцій, які здатна виконувати філософія відносно людини, соціальної групи, науки, мистецтва та інших явищ соціальної дійсності.

Функція — це спосіб дії, спосіб виявлення активності системи філософського знання, загальний тип завдань, які вирішуються цією системою.

Філософія розглядається як:

— інформація про світ у цілому та відношення людини до цього світу;

— комплекс принципів пізнання, загальний метод пізнавальної діяльності.

Засвоєння вищевказаного матеріалу підводить студентів до глибоко розуміння функцій філософії. Основними з них є такі, як-от: **світоглядна, пізнавальна (гносеологічна), методологічна, практично-діяльнісна (праксеологічна).**

Світоглядна функція філософії полягає в тому, що вона, озброюючи людей знаннями про світ та про людину, про її місце у світі, про можливості його пізнання і перетворення, здійснює вплив на формування життєвих установ, на усвідомлення людиною мети та сенсу життя.

Пізнавальна (гносеологічна) функція філософії полягає в тому, що вона, орієнтуючи пізнавальні прагнення людини на пізнання природи й сутності світу, природи та сутності самої людини, загальної структури світу, зв'язків і законів його розвитку, з *одного боку*, озброює людей знаннями про світ, людину, про зв'язки і закони, а з *іншого* — здійснює вплив на кожен форму суспільної свідомості, детермінуючи необхідність для кожної з них (у своїй сфері) усвідомлювати дійсність крізь призму відношення «людина — світ».

Для розуміння **методологічної** функції філософії студентам необхідно чітко розрізняти такі поняття, як **метод** та **методологія**.

Метод — (від грецьк. *methodos* — шлях дослідження, пізнання) — це спосіб організації практичного і теоретичного освоєння дійсності, який обумовлено закономірностями відповідного об'єкта, сукупністю правил, прийомів пізнання і перетворення дійсності.

Методологія (від грецьк. *methodos* — шлях дослідження, пізнання та грецьк. *logos* — вчення) — це система вихідних, основоположних принципів, що визначають спосіб підходу до аналізу й оцінки явищ, характер ставлення до них, характер та направленість пізнавальної і практичної діяльності.

Отже, можна стверджувати, що сутністю **методологічної** функції філософії є логіко-теоретичний аналіз наукової та практичної діяльності людей. Філософська методологія визначає напрями наукових досліджень, створює можливість орієнтуватися в розмаїтті фактів і процесів, що відбуваються у світі. Філософська методологія сприяє більш ефективному і раціональному використанню наукових методів конкретних наук.

Практично-діяльнісна (праксеологічна) функція філософії полягає в тому, що вона стає знаряддям активного, перетворювального впливу на навколишній світ і на людину зокрема. Ця функція філософії відіграє важливу роль у визначенні цілей життєдіяльності, досягнення який є найважливішою умовою забезпечення існування, функціонування і розвитку людини.

Таким чином, студенти повинні засвоїти, що саме аналіз змісту функцій філософії дозволяє впевнитись у необхідності засвоєння всієї скарбниці філософських знань, оволодіння філософською методологією пізнавальної діяльності.

РОЗДІЛ ІІІ

ФІЛОСОФІЯ І НАУКА

Розглядаючи третій розділ «Філософія і наука», студенти мають усвідомити, що виявлення специфіки філософського знання передбачає дослідження різних форм опанування дійсності людиною. Крім практичного ставлення до дійсності, у межах якого людина досягає користі, існують інші засоби опанування людиною світу, що зафіксовані у вигляді відповідних форм суспільної свідомості. Кожна з цих форм має певний набір категорій: у науці це, у першу чергу, істина, у релігії — віра, у політичній ідеології — влада, у праві — справедливість, у мистецтві — прекрасне, у моралі — добро, у філософії ж — мудрість.

Студенти мають зрозуміти, що філософія характеризується тим, що в її межах усвідомлюються ті засоби, завдяки яким людина опановує світ, і специфіка її врешті-решт зводиться до того, що спрямованість у дослідженні свідомості стає для неї основним змістом і метою.

Що ж таке *специфіка* наукового й філософського мислення? Насамперед, наукове мислення предметне, убудоване в чіткі рамки предмета даної науки. Філософське ж мислення здійснюється на базі співставлень, порівнянь, переходів з однієї предметної галузі до іншої.

Увагу студентів потрібно акцентувати на те, що наукове мислення здійснюється в межах норм конкретної науки. Воно чітко запрограмоване правилами наукового дослідження (правилами роботи в оперативних системах математики, правилами поводження з різного виду символікою, моделями, картами, кресленнями і т. ін.). Філософське ж мислення підпорядковане правилам логіки та здорового глузду, тобто запрограмоване не так чітко, як наукове.

До того ж студентам потрібно звернути увагу на те, що наукове мислення здійснюється на базі наукових понять, філософське ж — на базі

філософських категорій, що не настільки чіткі, як наукові. Саме ця нечіткість філософських категорій дозволяє з їх допомогою визначити напрями наукового пошуку в тих ситуаціях, де наукові поняття не спрацьовують.

Філософське мислення пов'язане з цілеспрямуванням і формуванням цінностей, наукове ж реалізує вже поставлене завдання, мету або систему цінностей. Наука відповідає на питання: Чому? Філософія — на питання: Для чого, з якою метою?

Студенти мають усвідомити, що філософія і наука подібні за своїми структурами й розрізняються за своїми предметами і функціями. І філософське, і наукове знання складаються з елементів (суджень, умовиводів, понять, принципів, законів, гіпотез тощо), які організовані в систему, котра підпорядковується законам логіки та становить певний теоретично сконструйований світ; і в цьому розумінні філософія є наукою.

Логіка — це наука про закони та форми людського мислення. Дотримання законів і правил логіки є запорукою істинного мислення.

Однак якщо *предметом науки є об'єкт*, що розглядається як природно-історичний феномен, то *предметом філософського дослідження є теоретична модель відношення людини до світу та світу до людини*. Філософія у всіх випадках є системою, котра включає предмет дослідження двічі — як дослідника і як елемент філософського аналізу. У філософії як типові світогляду світ представлений цілісно, окреслено місце людини, її інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. Наукова структура не робить філософського світогляду наукою, тому за предметом дослідження філософія не є наукою.

Філософія і наука подібні тяжінням до вірогідності, до раціонального пояснення світу. Але якщо в науці це асоціюється з прагненням до істини, то у філософії вірогідність доповнюється елементами переконання. Інакше кажучи, у філософії є поєднаність знання з переконаннями. Цим обумовлюється те, що ідеологічний момент у ній проступає сильніше, ніж у науці.

Закони науки дозволяють прогнозувати, як буде розвиватися об'єкт. На засадах філософських принципів можна прогнозувати лише шляхи, засоби вивчення досліджуваного явища. Ця обставина вказує на різницю між філософією та наукою й у той же час на їх тісний взаємозв'язок. Наука не може успішно розвиватися без філософії, що є у функціях попередньої асиміляції невідомого, методології і світогляду.

Студентам потрібно пам'ятати, що є п'ять *критеріїв науковості*:

1) *об'єктивність*, адже наукове знання пов'язане з розкриттям природних об'єктів, що взяті «самі по собі», без урахування інтересів індивіда, без залучення до них чогось суб'єктивного та надприродного;

2) *раціональність*, бо способом досягнення істини є критичність та раціональні принципи пізнання;

3) *есенціалістська спрямованість*, тобто націленість на відтворення сутності, закономірностей об'єкта;

4) *системність* знання, що означає впорядкованість за системними принципами, упорядкованість у формі теорії та розгорнутого теоретичного поняття;

5) *перевірка*, що охоплює і наукове спостереження, і практику, і випробовування логікою.

Усі зазначені критерії науковості можуть бути застосовані до частини змісту філософського знання, особливо до онтології, гносеології та методології наукового пізнання, що можна виявити фактично в усіх філософських системах, які мають відповідну проблематику. З цього можна зробити висновок, що філософія входить до складу наукової сфери знання частиною свого змісту і відповідно до цього філософія є наукою, *видом наукового знання*. Її предметна специфіка як виду наукового знання — в узагальненості інформації з точки зору основного питання світогляду про взаємовідносини людини та світу.

Студенти повинні усвідомити, що у такому розумінні філософія є природничою наукою (частково вона входить до комплексу природничих

дисциплін). У той же час філософія вивчає також і суспільство, а в ньому — співвідношення суспільної свідомості та соціального буття, специфіку соціального пізнання та інше. Філософія тісно пов'язана з конкретними суспільними науками (правознавством, економічною наукою, політологією тощо), узагальнюючи під певним кутом дані цих наук. Предметно-змістове взаємопроникнення філософії та суспільних наук дозволяє вважати філософію також і значущою частиною суспільствознавства.

У змісті філософського знання можна виокремити також частини або сторони, що відносяться до гуманітарних наук, об'єктом яких є індивід, а точніше духовний, внутрішній світ та пов'язані з ним світи людських взаємовідносин та духовної культури суспільства. До гуманітарних наук належать психологія (психологія особистості, психологія емоцій, соціальна психологія), громадянська історія, літературознавство, лінгвістика та інші науки, що дозволяють проникнути у внутрішній духовний світ людини завдяки розумінню, завдяки тексту. Унаслідок спрямованості на індивідуальність філософія є *гуманітарним знанням*, адже завжди прагне діалектично проникнути у зміст діалогічного відношення, намагається під час інтерпретації зрозуміти, вивести на раціональний рівень.

Студенти повинні звернути увагу на те, що філософії як виду знання притаманні також риси, характерні для художнього освоєння дійсності, тобто для мистецтва.

Мистецтво — це специфічна форма суспільного світогляду та людської діяльності, яка відбиває світ у художніх образах.

Предметом мистецтва є естетичне ставлення людини до дійсності.

Завданням мистецтва — художнє опанування світу.

Тому в центрі витворів мистецтва — моральна людина, її життя й діяльність у певних конкретно-історичних умовах.

Філософські праці нерідко набували форми художніх творів (наприклад, у Платона, Ф. Ніцше, А. Камю), а багато видатних поетів та

письменників (Т. Г. Шевченко, О. С. Пушкін, Ф. М. Достоевський, Л. М. Толстой) були філософами-мислителями.

Студентам потрібно звернути увагу на те, що важливою стороною філософського пізнання є також його *трансцендентальний характер*.

Трансцендентальне — це поняття, яким у деяких філософських системах позначаються правила (принципи) функціонування свідомості.

Трансцендентальний ідеалізм — це ідеалізм, який досліджує трансцендентальне — категорії, правила діяльності свідомості як джерело конституювання об'єктивної дійсності.

«*Трансцендентний*» (лат. «transcendere» — переступати) — тлумачиться як такий, що виходить за межі можливого (не тільки індивідуально зараз) досвіду, що виходить за межі людської свідомості.

Цьому поняттю протилежне «іманентне». Трансцендентування як метод осягнення чогось, як «вихід за межі» пов'язане з самозаглибленням, з наявністю певного «таїнства», «неосяжності для розуму», і в цьому розумінні, надлюдяності, осяжності трансраціонального. Інакше кажучи, трансцендентування хоча і не дає визначеного і точного знання, як наукова раціональність, воно здатне все ж уловити деякі глибинні властивості буття. Заглиблюючись у себе, людина осягає світ у його першооснові, а заглиблюючись в цю першооснову, осягає все більше самого себе.

Така *медитація* є розумовою дією, що спрямована на приведення психіки людини у стан заглибленої зосередженості. У психологічному аспекті медитація передбачає усунення крайніх емоційних проявів та значне пониження реактивності.

Трансцендентування тісно пов'язане і з *містикою*, що тлумачиться як щось загадкове, незрозуміле, нез'ясоване. Оскільки філософствування доходить до меж неосяжного та до уявлень про першооснову світу, воно не може не торкатися сфери надприродного. Результатом філософського трансцендентування з включеними в нього елементами — медитацією та містикою — є *філософська віра*.

Філософська віра — це психологічна установка індивіда, що сприймає щось необґрунтоване належним чином за реально існуюче.

Зміст філософського знання включає в себе також установку *здорового глузду*.

Здоровий глузд — це орієнтація на пізнання найближчих причин явищ, їх пізнання та використання в повсякденній практиці.

Саме в повсякденному житті, у його глибинах відбувається кристалізація того дорогоцінного феномену соборного людського життя, який є *«мудрістю»*.

Мудрість — це глибокий розум, що спирається на життєвий досвід; це поєднання істини та блага, це життєва правда, це злиття любові та істини, вищого стану розумового та морального удосконалення.

Отже, студентам потрібно усвідомити, що філософське знання має суттєві ознаки, які притаманні:

- 1) природничо-науковим знанням,
- 2) ідеологічним знанням (суспільним наукам),
- 3) гуманітарним знанням,
- 4) художнім знанням,
- 5) трансцендентному осягненню (релігії, містиці),
- 6) повсякденним знанням людей.

У філософському знанні всі види знань представлені як сторони, іпостасі, компоненти його внутрішнього змісту. Вони внутрішньо взаємопов'язані між собою, причому настільки, що виявляються злитими, неподільними.

Отже, при завершенні вивчення цього розділу студенти з'ясували, що:

Філософське знання — це комплексний, інтегруючий вид знання, де інтегральність виявляється єдністю, що не виключає превалювання в ньому якогось об'єднувального першоджерела; таким є, напевно, його раціоналістичність.

Однією з галузей сучасного суспільного життя, яка стає предметом соціально-філософського осмислення, є фізична культура і спорт.

В умовах подальшого розвитку України серед різноманітних проблем, що пов'язані з національною системою фізичної культури та спорту, актуальною залишається проблема підвищення духовного потенціалу нації, особливо молодого покоління.

У сучасних дослідженнях з філософії спорту автори усе частіше звертаються до гуманістичних витоків спортивної діяльності, які пов'язують людину та її можливості з етичною, естетичною й інтелектуальною культурою.

Як важливий елемент сучасної культури ми розглядаємо фізичну культуру та спорт. Вони позитивно впливають на здоров'я, фізичну досконалість, але в той самий час і на духовний світ, на етичні й естетичні засади особистості, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні смаки, а також на гармонійні взаємини між людьми в суспільстві.

Так, професор **Юрій Михайлович Ніколаєв** зазначає, що здійснений аналіз взаємозв'язку концепцій філософсько-культурологічного рівня методології і фундаментальних соціокультурних концепцій, безпосередньо пов'язаних з фізичною культурою, свідчить, що:

1) до фізичної культури повинні висуватись вимоги такі як і до інших видів культури, із заслуженим і традиційним авторитетом;

2) фізичну культуру необхідно розглядати як явище «духовно-фізичне» (або «фізично-духовне»);

3) подальший розвиток і формування теорії фізичної культури як самостійної наукової і навчальної дисципліни може базуватись тільки на кардинальній зміні парадигм теоретичного знання про сутність фізичної культури, пов'язаних з розвитком у її сфері фізичної досконалості людини, формуванням її рухових умінь і рухових навичок до іншої, де головним виступає формування (відтворення) цілісної людини у єдності її соматопсихічного (тілесного) і соціокультурного (духовного) компонентів (з

урахуванням провідної ролі останнього), її людинотворчий характер. Це цілком відповідає сутнісному розумінню культури, яка є не що інше, як «форма втілення духовного змісту...», що має велике пропагандистське і просвітницьке значення [44, с. 99].

Проте існує ряд невирішених проблем, пов'язаних з науково-методичними основами гуманізації фізичного виховання й спорту, які значно ускладнюють перехід від проголошення ідеї гуманістичного світогляду до практичної її реалізації. Це підтверджується тим, що сьогодні в країні система соціально-економічного стимулювання здорового способу життя практично відсутня, що позначається, у першу чергу, на фізичному стані населення.

Отже, процеси, що відбуваються в Україні, дозволили нам переконатися в тому, що формування гуманістичного світогляду у галузі фізичної культури та спорту є актуальною науково-практичною проблемою.

Роль спорту в становленні гармонійно-розвиненої особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Спорт є тим унікальним соціальним інститутом, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів. Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духу спільної могутності суперників, роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної).

Спортивна діяльність представляє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Спорт — це природна лабораторія людських можливостей. Ця діяльність має високу мотивацію, чіткі критерії оцінювання результатів, потребує активності від людини. Вона

пов'язана з великим фізичним та психологічним напруженням, необхідністю переборювати не тільки спротив сильного суперника, а також і особисту слабкість.

У фізичній культурі і спорті як важливих елементах сучасної культури акумулюються величезні можливості для позитивного впливу не лише на здоров'я та фізичну досконалість, а й на духовний світ, на культуру людини, зрештою на її позитивний світогляд.

«Фізична культура — частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей» [56, с. 10].

Загальнокультурні функції спорту виникають у результаті його тісних зв'язків з іншими суспільними явищами. Сьогодні у науковій літературі виділяють такі функції спорту:

— **підготовча** — має на меті фізичну підготовку до життя, трудової діяльності, підвищення продуктивності останньої;

— **освітня** — охоплює формування знань, рушійних умінь і навичок;

— **ідеологічна** — полягає в тому, що спорт є своєрідною моделлю способу життя, у ньому чітко проявляється світогляд того суспільства, усередині якого він розвивається та функціонує. Одним з найважливіших завдань ідеологічної функції спорту є формування громадянських позицій особистості спортсмена, під якими розуміють особливу моральну якість громадянина. При цьому поняття «громадянин» уживається в значенні людини, котра підкорює свої особисті інтереси суспільним, свідомість котрого сповнена ідеєю суспільного обов'язку, а соціальна діяльність спрямована на принесення користі суспільству;

— **політична** — є найголовнішою у системі соціальних функцій. Зв'язок політики і спорту є об'єктивним;

— **виховна** — представлена фізичним вихованням, у котрому здійснюється педагогічне керівництво фізичним розвитком особистості, вона пов'язана зі здійсненням політичного, розумового, морального, естетичного, трудового виховання у процесі занять спортом;

— **нормативна** — це соціальні та моральні норми діяльності спортсмена;

— **соціальна** — обумовлена тим, що спортсмен, підключаючись до великої мережі соціальних контактів, готує себе до успішного виконання соціальних обов'язків;

— **престижна** — пов'язана з прагненням до самоутвердження за допомогою спорту;

— **культурна** — виражена в тому, що спорт є невід'ємною частиною культури, одним із засобів розвитку соціальної активності особистості;

— **творча** — пов'язана з усебічним та гармонійним розвитком людини. У спорті є широкі можливості гармонійного розвитку, творчої діяльності, пов'язаної зі створенням нового. Завдяки цьому спортсмен набуває можливостей діяти в інших обставинах, не передбачених стереотипом спортивної діяльності. Цим і пояснюється, окрім інших причин, успішна діяльність спортсмена в процесі праці, навчання, організації відпочинку;

— **функція відволікання** спрямована на реалізацію, «культурно-терапевтичних» завдань, вона допомагає вихованню педагогічно запущених дітей та підлітків, є одним із засобів ізоляції молоді від шкідливого впливу вулиці;

— **проективна (функція розрядки)** — у спорті пов'язана з тим, що тут представлена багатообразна активна діяльність, а також спостереження за нею у вигляді спортивних видовищ;

— **ціннісна** — демонструє, що головною цінністю в спорті є сам спортсмен, який володіє такими якостями, як-от: колективізм, інтернаціоналізм, патріотизм;

— **інформаційна** — означає, що спорт, спортивний рух дає дані про здоров'я нації, рівень її фізичної підготовки. У практиці самого спорту ця функція виражена в інформації, що отримується в процесі тренувань та змагань.

Названі функції спорту взаємопов'язані, здатні переходити одна в одну, рухливі, проявляються в єдності.

Студентам потрібно звернути увагу на те, що заняття фізичними вправами мають важливе значення в житті людини. Для цього потрібно постійно усвідомлювати красу і задоволення від таких занять, фізично відчувати радість. Необхідно так будувати навчально-виховний процес, щоб він сприяв розвитку здатності помічати не тимчасові, а вічні і святі цінності життя, переживати такі миттєвості, які сприяють відчуттю певного досягнення, повноти радощів буття, мати позитивні емоційні переживання. Як зауважує **Марина Григорівна Самошкіна** та **Світлана Олександрівна Лисенко**, заняття фізичною культурою і спортом створюють можливості для виховання волі, чесності, мужності, доброти, порядності, працьовитості та інших позитивних якостей [39, с. 229].

Отже, фундаментальні загальнолюдські цінності нерозривно пов'язані з сутністю спорту, перетворюють його на механізм транслявання та розповсюдження ідей миру, терпимості та поваги до опонентів (незалежно від етнічних, культурних, релігійних та інших відмінностей). У спорті криються величезні можливості для комплексного гуманістичного впливу на особистість. Спорт дає можливість свідомо та дуже ефективно впливати на різноманітні фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини. Отже, його можна розглядати як потужний засіб гуманістичного виховання та формування гармонійно-розвиненої особистості.

РОЗДІЛ IV

**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ
В УКРАЇНІ**

При розгляді четвертого розділу варто звернути увагу на те, що здоровий спосіб життя (як проблема життєвого вибору окремої людини та цілого народу) з часом набуває все більшої актуальності. На сьогодні цілком зрозумілим є той факт, що майбутнє, як нашої, так і всіх інших держав залежатиме від людей, від збереження їх активного і творчого потенціалу, який і визначатиме життя людської цивілізації на століття уперед. «Сьогодні вже не існує сумнівів у тому, — стверджує вітчизняний дослідник **Олександр Володимирович Городецький**, — що, втрачаючи себе, своє здоров'я та здатність до здорового, активного життя, людина втрачає все, і цьому не зможуть зарадити жодні технологічні винаходи» [20, с. 82]. Україна не змогла уникнути всіх вад XXI сторіччя: громадяни досить часто ведуть малоактивний спосіб життя, займаючись інтенсивною працею, піддаються впливу стресових чинників, шукають «заспокоєння» від стресів у шкідливих звичках, мало часу витрачають на себе — на турботу про своє тіло та його здоров'я. Поширення практики здорового способу життя серед українського населення є, безперечно, ключем для рішення багатьох проблем сучасного життя та запорукою нашого спільного процвітання у майбутньому. На думку **Лариси Петрівни Корогод**, фізкультурно-спортивні практики, орієнтація на здоровий спосіб життя, духовну культуру загалом та забезпечення кадрового ресурсу цієї діяльності як найважливіший соціальний пріоритет стали у сучасному світі ознакою соціального прогресу, «саме тому фундаментальне дослідження і формування цілісної концепції спортивної культури особистості забезпечить можливість створення комплексу засобів соціально-педагогічного впливу на особистість,

спрямованого на формування соціокультурних і професійних компетенцій, власної духовної культури, гуманістичного світогляду, вироблення оптимальних управлінських рішень, забезпечення соціальної адаптації, умінь організувати і пропагувати здоровий спосіб життя, формування активної життєвої позиції і розуміння перспектив соціального прогресу» [53, с. 9].

«Складність і багатовимірність проблеми повороту до людини, особистості у світовому суспільному й освітньому контексті взагалі та в українському зокрема актуалізує звернення до *філософської освіти і науки*, які виступають своєрідним «актуальним максимумом», методологічною й світоглядною основою не лише системи освіти, а й системи суспільного життя, а тому — каталізатором нового цивілізаційного проекту України... Філософська освіта і наука здатні сформулювати продуктивні методологічні і світоглядні основи цивілізаційного проекту України, метою якого буде не абстрактний розвиток суспільства, а людина та її гідна самореалізація в умовах окреслених вище викликів глобалізованого світу», — вважає видатний вітчизняний філософ **Віктор Петрович Андрущенко** [2, с. 8].

Освіта в інтересах сталого розвитку є актуальною проблемою як в Україні, так і в інших країнах світу, де знаходиться на етапі становлення, процесу розуміння її цілей та завдань, усвідомлення важливості побудови нової освітньої парадигми для сталого розвитку суспільства й окремої людини. Значним поштовхом у цьому процесі стало ухвалення Стратегії освіти для сталого розвитку Європейської економічної комісії ООН, яка визначає конкретні завдання для урядів держав, принципи, організаційні основи реалізації, запропоновані механізми.

Необхідно зазначити, що у Декларації, яка була прийнята на Всесвітньому саміті зі сталого розвитку в 2002 році, відображено єдиний підхід лідерів світових держав до *освіти як головного інструменту* для створення гуманного, рівноправного та уважного до проблем людини суспільства, у якому кожен індивід повинен мати свою людську гідність. Освіта вважається інструментом, який спрямований на вирішення таких важливих

питань сталого розвитку, як-от: охорона здоров'я, вирішення екологічних проблем, проблем збалансованого використання відновлюваних та невідновлюваних природних ресурсів тощо.

Освіта для сталого розвитку — це сучасний підхід до організації навчального процесу, що допомагає донести до членів суспільства основні проблеми сталого розвитку, формування світогляду, що базується на засадах сталості, переорієнтацію навчання з передачі знань на налагодження діалогу, орієнтацію на порушення та практичне розв'язання локальних проблем.

Отже, в Україні поглиблюється розуміння того, що розбудова освіти сталого розвитку має сприяти становленню нового типу мислення, за якого всі соціально-економічні та соціально-екологічні процеси та явища розглядаються з урахуванням принципів сталості та обережності. Оцінка дійсності під таким кутом зору має відображатися у діях, соціальних стратегіях та проектах їх реалізації.

Сьогодні є низка дефініцій поняття «здоровий спосіб життя», які акцентують увагу на різних складниках цього феномена. Вихідним варіантом є таке: **здоровий спосіб життя** — це спосіб життя окремої людини, спрямованої на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Здоровий спосіб життя включає такі принципи, як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізична культура, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок, сприятливі умови життя.

Але на сучасному етапі це поняття істотно розширилось.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я. Найважливіші з них — це харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових домішок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й

психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Стати на шлях здорового способу життя допоможуть універсальні поради видатного американського дієтолога, ініціатора руху за здорове харчування **Пола Брегга** (1895—1976 рр.), що стосуються як фізичних, так і духовних проблем здоров'я: «поставтеся до свого здоров'я як до найвеличнішого вияву життя; відновлюйте свій організм, правильно поєднуючи фізичну активність і відпочинок; очищайте клітини, тканини й кров чистим повітрям та сонячним промінням; споживайте лише живу, натуральну, не перероблену їжу» [52, с.114].

Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнити природній процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складників здорового способу життя, що стосується не лише фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я.

Слід акцентувати увагу на тому, що останнім часом учені розглядають здоров'я не лише як відсутність хвороб, застосовують не тільки медичний підхід, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Здоров'я кваліфікують як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії, як об'єкт споживання, вкладення капіталу, індивідуальну і суспільну цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Компетентність у збереженні здоров'я — здатність людини застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність компетенцій, що сприяють збереженні здоров'я, змушуючи особистість дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

У ХХІ столітті світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складники — *фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну*. Усі ці компоненти тісно взаємопов'язані і лише разом визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

До сфери *фізичного здоров'я* зараховують такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Фізичне здоров'я є сукупністю високого рівня працелюбності, можливостей нормального функціонування серцево-судинної системи, гарного фізичного розвитку, адекватного віку людини, заснованого на антропометричних і функціональних показниках».

До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові й чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складників духовної культури людства — релігії, моралі, етики, освіти, науки та мистецтва. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду — усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму — сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, різниця в прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки й технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я загалом. Ці чинники і складники створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя — економічної, політичної, соціальної, духовної.

Отже, у реальному житті всі чотири складники — соціальна, духовна, фізична та психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Необхідно зазначити, що поняття «технології, що зберігають здоров'я» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо підтримання, збереження та зміцнення здоров'я студентів. Вітчизняний дослідник **Лариса Василівна Лаврова** зауважує: «Культура здоров'я особистості як модельний результат освітнього процесу виражається у глибині й системності знань, рівні сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, розвиненості різних типів мислення, активності оздоровчої діяльності, виявленні творчої ініціативи, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему й вести здоровий спосіб життя. Вищим показником культури здоров'я, потрібно вважати здатності особистості до творчості щодо забезпечення власної здорової життєдіяльності, що має виявлятися не лише в усвідомленні соціальної й особистісної значущості культури здоров'я, а й у вмінні самостійно змінювати в разі потреби оздоровчі технології» [38, с. 177].

Технології, що зберігають здоров'я — це вибудовані у певній послідовності фактори, що попереджають руйнування здоров'я, одночасно створюючи системи сприятливих для здоров'я умов.

Під технологіями, що зберігають здоров'я учені розуміють:

— сприятливі умови навчання студентів у вищому навчальному закладі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

— оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

— повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління була й залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише лунають заклики бути здоровим, а соціальне середовище та реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді. Сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду». Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному і міжособистісному спілкуванні. Сучасні студенти — це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я та благополуччя є запорукою здоров'я та благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

Зниження рівня здоров'я студентської молоді актуалізує пошук нових форм здоров'язберігаючої освіти. Актуальною є і проблема виявлення теоретико-методологічних підходів у проектуванні здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Варто наголосити, що збереження здоров'я студентської молоді в сучасній соціо-культурній ситуації є пріоритетним завданням системи загальної вищої освіти в галузі фізичного виховання. Сьогодні головною проблемою залишається відсутність пріоритету культури здоров'я в суспільстві, у структурі підготовки студентів до їх майбутньої професійної

діяльності. У зв'язку з цим актуальним стає виховання культури здоров'я в студентів вищих навчальних закладів, формування в них прагнення до здоров'ятворення. Культура здоров'я у студентської молоді має формуватися протягом усього навчання в закладі освіти, і студенти повинні розуміти вироблення ціннісних, смислових, діяльнісно-практичних підстав збереження та зміцнення здоров'я.

Актуальність проблеми формування здоров'я у студентської молоді обумовлена тим, що на сьогодні практично відсутні програмно-методичне забезпечення, науково-теоретична і методологічна база основних її педагогічних аспектів.

Останні спостереження за станом здоров'я студентської молоді дозволяють зробити висновок про те, що у студентів недостатньо вироблені установки і ціннісні орієнтації на самовдосконалення в галузі фізичної культури. Науковці вказують на погіршення стану здоров'ябудівної функції фізичного виховання у вищому навчальному закладі, що заняття з фізичного виховання не забезпечують міцної бази.

Процес фізичного виховання у вищому навчальному закладі, реалізація його здоров'ябудівної функції повинні бути спрямовані не стільки на підвищення фізичної підготовленості, скільки на формування знань в галузі фізичного виховання як основи появи усвідомлених мотивів і потреб у власному здоров'ябудівництві, у тілесно-руховому самовдосконаленні.

Важливо пам'ятати, що культура здоров'я індивіда передбачає знання генетичних, фізіологічних та психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження і розвитку свого здоров'я. Аналізуючи сучасні публікації з даної проблеми, можна зазначити, що суто описовий характер без науково-теоретичного та методологічного обґрунтування запропонованих рекомендацій не сприяє ефективному формуванню культури здоров'я у студентської молоді.

Відомо, що одним з визначальних чинників здоров'я людини є його рухова активність. Однак, як зауважують деякі дослідники, спостерігається повсюдне зниження фізичної активності, найбільш різке її падіння простежується в період від 15 до 25 років.

Нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до занять фізичною культурою, нерозвиненість навичок самоконтролю і багато в чому неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального ставлення студентів до свого здоров'я, його збереження та зміцнення. У зв'язку з цим перед системою фізичного виховання ставиться завдання обґрунтування змісту, засобів і методів, що сприяють ефективному формуванню готовності студентів до здоров'язберігаючої фізкультурної діяльності, та підвищення рухової активності як провідних факторів фізичного виховання оздоровчої спрямованості.

Останнім часом постійно говорять про здоров'я, як про найважливішу, вищу цінність людини, яка формується під впливом низки соціальних чинників, що об'єднані під назвою «здоровий спосіб життя». На сьогодні фахівці охорони здоров'я вважають, що здоров'я людини на 50 % залежить від здорового способу життя, тому першочерговим завданням є збереження і зміцнення здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології в освіті — це спосіб організації та послідовних дій під час навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі всебічного врахування індивідуального здоров'я молоді, що вчиться, особливостей її вікового, психофізичного, духовно-морального стану і розвитку.

Г. М. Соловйов дає таке визначення здоров'язберігаючої технології — «функціональна система організаційних способів управління навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів, яка науково та інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я» [65, с. 28]. На думку автора, суть здоров'язберігаючих технологій в освіті полягає,

безпосередньо, у педагогічній системі, а саме: у педагогічних технологіях, які забезпечують психофізичний та соціально-духовний комфорт суб'єктам освітнього процесу, інтелектуальну та фізичну працездатність, спонукають до активного життя; викликають зацікавлення та потребу пізнання. До таких здоров'язберігаючих технологій можна віднести багато відомих сьогодні інноваційних педагогічних технологій, що засновані на принципах гуманізації, демократизації та співробітництва, наприклад:

- особистісно-орієнтованого навчання;
- особистісно-розвивальні (інтенсивного плану);
- ігрові;
- проблемного навчання;
- перспективно-випереджувальні з використанням опорних схем для коментованого управління;
- концентрованого і випереджувально-концентрованого навчання;
- диференційованого навчання;
- індивідуалізації навчання;
- навчання, що сприяє саморозвитку;
- програмованого навчання;
- формування фізичної культури особистості;
- формування культури здорового способу життя тощо [65, с. 28].

У сукупності основних елементів здоров'язберігаючих технологій відзначають три складники:

- інформаційний, що відображає зміст і принципи;
- інструментальний, що охоплює матеріально-технічне та навчально-методичне забезпечення;
- соціальний, що передбачає компетентність і готовність викладацького і навчально-допоміжного персоналу до реалізації здоров'язберігаючої технології [65, с. 28].

Потрібно зазначити, що головними напрямками здоров'язберігаючої діяльності вищих освітніх установ є:

- раціональна організація навчального процесу відповідно до санітарних норм та гігієнічних вимог;
- проведення щорічної диспансеризації студентів;
- раціональна організація рухової активності студентів, що охоплює передбачені програмою заняття з фізичного виховання, динамічні зміни та активні паузи в режимі дня, а також спортивно-масову роботу;
- організація раціонального харчування студентів;
- система роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя;
- створення служби психологічної підтримки студентів;
- організація долікарського виявлення факторів і груп ризику по девіантній поведінці, у тому числі споживанню психоактивних речовин серед студентів (популяційний скринінг та моніторинг) із застосуванням медико-технічних технологій [65, с. 28].

Варто звернути увагу на те, що існує декілька підходів до класифікації здоров'язберігаючих технологій. Найбільш розповсюдженою у вищих освітніх установах є класифікація, що запропонована **Н. К. Смірновим** [65, с. 28]. Серед здоров'язберігаючих технологій, що застосовуються у вищих навчальних закладах, автор виділяє кілька груп, у яких використовується різний підхід до охорони здоров'я, а, відповідно, і різні форми роботи.

До першої групи віднесено медико-гігієнічні технології. Це спільна діяльність педагогів і медичних працівників. Також до медико-гігієнічних технологій віднесено контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов. Медичний кабінет здійснює проведення щеплень студентам, надання консультативної та невідкладної допомоги, організовує заходи щодо санітарно-гігієнічної освіти студентів і педагогічного складу, щодо профілактики напередодні епідемій (грипу) і вирішує низку інших завдань, що відносяться до компетенції медичної служби.

До другої групи уналежнено фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ), які спрямовані на фізичний розвиток. Реалізуються вони на заняттях з фізичного виховання і секціях на позаурочних спортивно-оздоровчих заходах.

До третьої групи віднесено екологічні здоров'язберігаючі технології (ЕЗТ), що спрямовані на створення екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних зв'язків з природою.

До четвертої групи належать технології забезпечення безпеки життєдіяльності (ТЗБЖ). Їх реалізують архітектори, будівельники (навчальних корпусів), інженерно-технічні служби, фахівці з охорони праці, захисту в надзвичайних ситуаціях, пожежної інспекції тощо. Оскільки збереження здоров'я розглядається при цьому, як збереження життя, вимоги та рекомендації цих фахівців підлягають обов'язковому обліку та інтеграції в загальну систему здоров'язберігаючих технологій.

До п'ятої групи віднесено здоров'язберігаючі освітні технології (ЗОТ), які поділено на три підгрупи:

а) організаційно-педагогічні (ОПТ), що визначають структуру навчального процесу, сприяють запобіганню стану перевтоми і гіподинамії та інших дезаптаційних станів;

б) психолого-педагогічні технології (ППТ), пов'язані з безпосередньою роботою на заняттях з фізичного виховання. Сюди ж належать і психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу;

в) навчально-виховні технології (НВТ), які включають у себе програми з навчання турботі про своє здоров'я та формування культури здоров'я студентів, мотивації їх до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, які передбачають також проведення організаційно-виховної роботи зі студентами після занять.

Необхідно зазначити, що окреме місце займають ще дві групи технологій, традиційно реалізовані поза межами вищого навчального

закладу, але які останнім часом усе частіше зараховують до позаурочної роботи:

- соціально-адаптаційні та особистісно-розвиваючі технології (САОРТ) — формування та зміцнення психологічного здоров'я студентів;

- підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості (соціально-психологічні тренінги, програми соціальної та сімейної педагогіки);

- лікувально-оздоровчі технології (ЛОТ) — складають самостійні медико-педагогічну царину знань:

- лікувальну педагогіку і лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує відновлення фізичного здоров'я студентів [65, с. 29].

Отже, усі перераховані здоров'язберігаючі технології необхідно використовувати системно та комплексно.

М. А. Крикунова пропонує до розгляду базову модель системної комплексної роботи по збереженню і зміцненню здоров'я у вищому навчальному закладі. Вона складається з шести блоків:

1) здоров'язберігаюча інфраструктура освітніх установ охоплює:

- стан і зміст навчальних корпусів і приміщень закладу освіти відповідно до гігієнічних норм;

- оснащеність спортивних залів необхідним обладнанням та інвентарем;

- наявність і належне оснащення медичного кабінету;

- наявність і належне оснащення студентської їдальні;

- організацію якісного харчування;

- необхідний (відповідно до кількості студентів) і кваліфікований склад викладачів і фахівців.

Потрібно зауважити, що відповідальність та контроль за реалізацією цього блоку лежить на адміністрації вищих навчальних закладів.

2) раціональна організація навчального процесу передбачає:

- дотримання гігієнічних норм і вимог до організації і обсягу навчального та позанавчального навантаження (домашнього завдання) на всіх етапах навчання;

- використання методів і методик навчання, адекватних віковим можливостям і особливостям студентів;

- уведення будь-яких інновацій тільки під контролем фахівців;

- суворе дотримання всіх вимог до використання технічних засобів у навчанні (комп'ютер, аудіовізуальні засоби);

- раціональну та відповідну вимогам організацію занять активно-рухового характеру;

- індивідуалізацію навчання (облік індивідуальних особливостей організму), робота за індивідуальними програмами.

Реалізація цього блоку створює умови для зняття перевантаження, нормального чергування праці та відпочинку, підвищить ефективність навчального процесу, знімаючи при цьому надмірне функціональне напруження та втому.

3) організація фізкультурно-оздоровчої роботи охоплює:

- повноцінну та ефективну роботу в усіх групах здоров'я (на заняттях з фізичного виховання);

- організацію ЛФК;

- організацію динамічних змін;

- створення умов для роботи спортивних секцій;

- регулярне проведення спортивно-оздоровчих заходів.

Важливо підкреслити, що правильно організована фізкультурно-оздоровча робота може стати основою раціональної організації рухового режиму студентів, сприяти нормальному фізкультурному розвитку та руховій підготовленості студентів усіх факультетів, дозволить підвищити адаптивні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я студентів.

4) просвітницько-виховна робота зі студентами, спрямована на формування цінності здоров'я та здорового способу життя, передбачає:

- освітні програми, спрямовані на збереження здоров'я;
- лекції, бесіди, консультації з проблем збереження здоров'я та профілактики шкідливих звичок;
- проведення «Днів здоров'я», свят;
- створення громадської ради зі здоров'я, до якої входять представники адміністрації та студенти.

5) організація системи просвітницької та методичної роботи з викладачами і фахівцями для підвищення кваліфікації працівників вищого навчального закладу передбачає:

- лекції, семінари, консультації, курси з питань здоров'язбереження;
- придбання і використання науково-методичної літератури;
- залучення викладачів та кураторів до спільного проведення спортивних змагань.

6) профілактика та динамічне спостереження за станом здоров'я передбачає:

- використання рекомендованих і затверджених методів профілактики захворювань, що не вимагають постійного спостереження лікаря (вітамінізація, профілактика порушень постави та зору);
- регулярний аналіз та обговорення на засіданні кафедри фізичного виховання стану здоров'я студентів;
- регулярний аналіз результатів динамічних спостережень за станом здоров'я студентів;
- створення системи комплексної педагогічної, психологічної та соціальної допомоги студентам;
- залучення медичних працівників до реалізації всіх компонентів роботи по збереженню і зміцненню здоров'я студентів.

Варто наголосити, що послуговуючись запропонованою моделлю, колектив кожного вищого навчального закладу може розробляти свої технології щодо здоров'язбереження студентської молоді [65, с. 29].

Отже, стає очевидним, що культурний рівень людини — це єдиний здоров'язберігаючий путівник, що продуктивно використовується під час вибору форм людських потреб. Чим вищий інтелект, тим вищі захисні функції перед наркотичною, алкогольною та іншими залежностями, що негативно впливають на стан здоров'я людини. У зв'язку з цим для позитивного вирішення проблеми формування та збереження здоров'я студента необхідна така система освіти, у якій на основі глибоких фундаментальних знань про особливості професійної діяльності, оздоровчих функцій процесу фізичного виховання можна створити особисту установку на здоров'я, упевненість у собі і своїх можливостях. Доведене зниження рівня здоров'я студентської молоді актуалізує пошук сучасних форм здоров'язберігаючої освіти.

Для сучасної постмодерної цивілізації однією з основних цінностей є масова орієнтація на підвищення якості життя, яка почала виявляти себе вже на стадії становлення капіталізму, але остаточно оформилася лише наприкінці XIX ст., щоб тільки на зламі XX і XXI століть втілитись у парадигму здорового способу життя. Сьогодні, коли соціум усе більше набуває характеристик властивих для «суспільства знання», саме здоровий спосіб життя, що внутрішньо властивий сучасному інформаційному суспільству, виступає не тільки адекватною відповіддю на виклики сучасності, але й конкретним орієнтиром у визначенні подальшої спрямованості людського розвитку.

Особливу увагу варто звернути на те, що кожному суспільству на певному етапі його функціонування відповідає той чи той певний спосіб життя. На сьогодні є достатньо підстав стверджувати, що сучасній добі цивілізаційного людського поступу не відповідає ні буржуазний, ні соціалістичний спосіб життя. Нове суспільство потребує лише здорового

способу життя, альтернативи якому як вектору історичного розвитку людства, загалом, просто не існує. Збільшення людського капіталу під час переходу до економіки знань істотно змінює систему державних пріоритетів. На перше місце виходять цільові настанови, пов'язані зі зміцненням здоров'я населення, збільшенням активної тривалості життя, розвитком науки, підвищенням рівнів освіти і життя людей. І не випадково, що сьогодні в умовах формування нової стратегії соціального розвитку України на перший план висунуто саме питання здорового способу життя як системи всієї життєдіяльності людей (особи, соціальної групи, суспільства загалом) в певних культурно-цивілізаційних умовах.

Необхідно зазначити, що переважна більшість сучасних науковців, обговорюючи засоби вирішення демографічних, генетичних, ресурсних, організаційно-політичних та інших проблем, що створюють у перспективі загрозу для існування цивілізації, все частіше погоджуються з думкою про те, що подальші заходи з оптимізації здорового способу життя залежатимуть не стільки від реалізації програм з охорони здоров'я, що вже існують чи заплановані, у яких відбито досягнення медичної науки і практики, скільки від уточнення уявлень про те, чим насправді є здоровий спосіб життя і як він буде змінюватися відповідно до руху людської культури. Сучасна держава зобов'язана впроваджувати пріоритети здорового способу життя, добиватися гармонізації людського і природного середовища, не залишати без підтримки сім'ї та сприяти народжуваності.

Під кутом гуманітарного знання в центрі здорового способу життя, носієм якого є людина, що наділена здатністю до цілеспрямованого і обґрунтованого проектування свого майбутнього, виявляється творча діяльність особистості. Сам же здоровий спосіб життя постає як та життєздатність індивіда, яку він не стільки суб'єктивно сприймає як наявність здоров'я, скільки як той вид соціально-активної, творчої діяльності, що є умовою і технологією життєвої самореалізації, тестом на життєву компетентність. З цього погляду єдиним критерієм здорового

способу життя стає міра вільного, усебічного, цілісного, гармонійного розвитку людини як суб'єкта самореалізації, здатного в межах загального культурного поля розв'язувати найрізноманітніші завдання.

Сучасні лідери цивілізаційного поступу (США, Німеччина, Японія та ін.), вибудовуючи для себе нову систему координат, нову шкалу цінностей і порядок взаємодії, усе частіше звертають увагу на те задоволення, яке людині приносить робота, що відповідає засадам її екзистенції, так би мовити «сродна праця». У цьому контексті здоровий спосіб життя постає такою системою цінностей, яка забезпечує особистості відчуття повноти буття, єдності зі всією ідеально-матеріальною повнотою світу, що веде, з одного боку, до задоволення життєво важливих потреб людини, а з іншого — до її саморозвитку. Такий спосіб життя (здоровий) може бути завжди, у будь-якій конкретно-історичній ситуації, але його виявлення кожного разу є специфічним, і людина повинна завжди і безупинно віднаходити можливості творчої праці, шляхи самореалізації, щоб відчувати себе носієм саме здорового способу життя.

Креативність (творчі здатності) — це здатність людини приймати творчі рішення та створювати принципово нові ідеї у будь-якій сфері життєдіяльності суспільства.

Слушним у цьому плані постає питання виявлення механізму, потреб, які спонукають людину до творчої діяльності як вирішального чинника самореалізації. Уодночас індивід, намагаючись узгодити свій спосіб життя з фундаментальними засадами власної екзистенції, своїм справжнім існуванням, фактично виходить зі своїх виключно індивідуальних потреб та інтересів, а не просто із загальновідомих вимог чи модних соціально-філософських побудов.

Отже, зрозуміло, що кардинальна зміна способу життя, його трансформація в здоровий спосіб життя, починається з відшукування потреб власного особистісного існування, з фундаментальної перебудови позиції людини у світі. З цього погляду залучення до здорового способу життя

доцільно вибудовувати не в контексті рекламно-пропагандистських кампаній, а через формування у особистості внутрішньої потреби в такому духовно-культурному вимірі.

Слід підкреслити, що здоровий спосіб життя це, насамперед, простір самовизначення і внутрішньої активності людини і в цьому плані він одвічно є смисловим світом, який «конститує» індивід. Безперечно, реальне людське буття є не тільки автономним, це своєрідний простір соціокультурних значень, що переконливо свідчить про подвійну детермінацію людської суб'єктивності: з боку власної життєдіяльності індивіда та життєвих смислів, які він породжує, і з боку так званих «обставин», «контексту», котрі він засвоює, як певні соціокультурні смисли-значення: ідеали, норми, традиції суспільства. Іншими словами, необхідно постійно враховувати зумовленість тієї чи тієї системи думок широким соціокультурним контекстом, світоглядом, який домінує в певному суспільстві на конкретному етапі його розвитку. Людина, напевно, єдина істота, якій притаманне бажання розвиватися під впливом суспільства.

До того ж останнім часом аналітики переконують нас у тому, що у проблемі здорового способу життя все частіше визначальними постають саме культурно-психологічні фактори, що охоплюють зміст світогляду, характер мислення, домінуючу систему цінностей і норм. Це ті смислові засади, що вбудовані в саме практичне, у повсякденне, економічне та політичне життя, у стосунки між людьми на рівні повсякденного буття. Дуже важливо, щоб зміст цих останніх смислових засад, які у будь-якому суспільстві виражають життєві смисли, пронизувала ідея максимальної особистісної самореалізації. Саме такий підхід має посприяти переходу як окремої людини, так і всієї структури суспільного організму в нову систему мислення й відповідну форму життєдіяльності — здоровий спосіб життя.

Антропоетика здоров'я — сучасний напрям оздоровчої освіти, що досліджує проблеми пов'язані із залежністю здоров'я від культури існування

людини і від її впливу на навколишній світ, розглядає зв'язки довілля з людиною як центральною ланкою всіх взаємодій на Землі, аналізує системні відносини і чинники, які дають змогу раціонально використовувати ресурси та резерви (автор даного варіанту наукового поняття **Лариса Петрівна Корогод**).

Варто звернути увагу на те, що в Україні, перехід до нової системи базових цінностей, способу життя, структури соціальних інституцій досі відбувається за умов невизначених політичних, соціально-економічних та соціокультурних орієнтирів, девальвації звичних ідеологем, консервації кризового стану соціуму. Україна все ще перебуває в пошуку своєї цивілізаційної ідентичності, не визначившись ще зі своїм місцем в історичному процесі. По-справжньому сучасним, як стверджують науковці світового рівня, може вважатися лише суспільство рішуче налаштоване на безперервне оновлення, на постійні еволюційні перетворення соціальних практик, демократичних інститутів, уявлень про майбутнє, оцінок сучасності, на поступові, але безповоротні зміни в технологічній, економічній, культурній сферах, на неухильне підвищення якості життя, яке, в граничному вимірі має постати виключно як здоровий спосіб життя.

Необхідно зазначити, що відсутність чітких орієнтирів суспільного розвитку в умовах трансформаційного періоду зумовлюють формування масових станів сумнівів, розгубленості, відсторонення (байдужості) у більшій частини населення, що відбивається не тільки на загальному ставленні до життя, а й на поведінці людей у відповідних життєвих ситуаціях. «Україну покидають соціально активні люди, — стверджує **В. П. Андрущенко**, — як правило, молоді, які не бачать перспективи для себе в суспільстві. Спостерігається відтік від державних справ розумних, креативних, дієздатних особистостей. Перефразовуючи слова великого Гегеля, можна сказати, що «нинішня історія України пишеться переважно сірими фарбами на сірому полотні повсякденності» [3, с. 6].

У цьому контексті проблема здорового способу життя багато в чому залежить від цивілізаційного самовизначення, у виборі духовних

цінностей та історичних ідеалів, а також орієнтації України у світовому культурно-історичному просторі.

Заслуговує на увагу те, що у XXI столітті частка людського капіталу в розвинених державах становить майже три чверті національного багатства, у тому числі в країнах Західної Європи (Німеччина, Великобританія, Нідерланди, Швеція, Данія та ін.) — 74 %, у США — 76 %. Це важливо особливо сьогодні, коли інноваційний варіант розвитку іманентний «суспільству знання», потребує опертя на такі фундаментальні суспільні інститути як *правова держава і громадянське суспільство*.

В Україні пусковим механізмом початку процесу переходу до здорового способу життя вповні може бути ідея поступового терпеливого переконання пересічного громадянина в необхідності переосмислення сучасності. Іншими словами, примусити кожного зрозуміти, що Україна ввійшла в принципово іншу реальність, пов'язану з переходом до громадянського суспільства та техногенної цивілізації, де проблема самореалізації особистості перетворюється в проблему її цивілізаційного виживання, а здоровий спосіб життя є головний системоутворювальний фактор нового стилю мислення, а відтак, і нової форми свідомості та відповідного до неї способу життя.

Останні два століття бурхливо розвивається наука і техніка; особливої уваги заслуговують питання, які відкривають вчені, що торкаються проблем закономірностей взаємодії об'єктів природи. Вони мають назву «законів» умовно, через те що вони описують тільки певну частину універсальних природних взаємодій, і діалектика еволюції та пізнання потребує розширення розуміння цих процесів, що теоретично може зумовити виникнення всебічного абсолютного закону як джерела «правил» або «закономірностей» відносин у Всесвіті. І виходячи з егоїстичного та споживацького погляду на використання відкритих закономірностей природи, відірваних від контексту всебічності та

універсальності взаємодій об'єктів природного середовища, людство, зазвичай, називає технократичний перекис науково-технічним прогресом, який є благом цивілізації та невід'ємною частиною її розвитку. Це призвело до суттєвих порушень гармонійних закономірностей природи, що, в свою чергу, спричинило глобальні ланцюгові реакції біологічного та екологічного характеру, які суттєво вплинули на розвиток сучасної людини, її репродуктивної функції, зумовило виникнення нових хвороб. Усе це відповідь природи на «прогресивну» діяльність людства, через єдиний універсальний засіб — зміну кліматичних та біологічних умов існування деструктивного чинника — людини сьогодення.

Важливо наголосити на тому, що сучасні уявлення світової науки, що стосуються феномена здоров'я людини, ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства загалом. Наприкінці ХХ ст. лідери світової науки зарахували проблему здоров'я до глобальних проблем людства, вирішення яких обумовлює факт подальшого нашого існування. Сьогодні до наукового вжитку увійшло нове поняття — *антропологічна катастрофа*, сутність якого полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо не зміг пристосуватися до змінених умов існування, у яких він розвивався тисячоліттями під час еволюції. За даними медичної статистики підвищення показників захворюваності та смертності спостерігається саме з другої половини ХХ ст., і деякі вчені зі світовим ім'ям, пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху.

Глобальна важливість і актуальність проблеми стали передумовою ґрунтовних досліджень феномена здоров'я та його складників, зумовили пошуки шляхів позитивної пропаганди. У філософському розумінні, спосіб життя — це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства:

працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності.

Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які збільшують ступінь ризику виникнення так званих «хвороб сучасної цивілізації», що найбільш розповсюджені в індустріально розвинених країнах.

Під впливом зростання темпу життя, кількості щоденних проблем різної складності та масштабу людині залишається дедалі менше часу для аналізу та роздумів про сенс свого існування, якості особистого життя і на те, що чекає її та суспільство в майбутньому, які наслідки виникають в навколишньому середовищі через порушення людиною природних законів життя. Здебільшого люди існують у світі, який самі збудували під впливом штучних проблем, що захопили їх через неприродний темп та ритм життя, створюючи віртуальні образи та суб'єктивні відчуття, штучні цінності. Але людина здатна на усвідомлений аналіз проблем докільля чи особистісних негараздів і це дає змогу знайти вихід із складної ситуації.

Слід підкреслити, що проблеми формування здорового способу життя в сучасних умовах досить реально висвітлюються в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула в другій половині ХХ ст. як загалом, у світі, так зокрема, в Україні.

У 1977 році Всесвітня організація охорони здоров'я на позачерговому міжнародному конгресі ставить проблему захворюваності з таким формулюванням, як-от: «Здоров'я для всіх». Згадана проблема обговорюється й у 1978 році, коли формується концепція здоров'я. Отже, обговорення тривало до 1986 року, доки в Оттаві (Канада) на позачерговому симпозіумі не були визначені поняття здоровий спосіб життя, здоров'я, розроблена і прийнята відповідна хартія. Відповідно до неї визначення поняття «здоров'я» повинно розглядатись у п'яти категоріях — філософській, соціальній, екологічній, біологічній та медичній. Проте поняття «здоров'я» було взяте із преамбули статуту Всесвітньої організації

охорони здоров'я ще в 1948 році, як стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад. Таке визначення не могло бути робочим. У зв'язку з обставинами, що склалися, почали з'являтися інші, наприклад: здоров'я — це стан оптимальної життєдіяльності людини... і т. ін. На сьогодні визначень поняття «здоров'я» існує понад дві сотні і тільки деякі з них можуть вважатися оптимальними. Тож питання залишається дискусійним.

Варто звернути увагу на те, що стрижневими у визначенні здоров'я — є чинники, які впливають на стан здоров'я людини. Умовно визначено, що система охорони здоров'я впливає на стан здоров'я людини (8—10 %), спадковість — у межах 20—25 %, екологічний чинник діє на рівні 20—25 %, а від умов та способу життя людини залежить більш ніж на 50 %. Фактори впливу розглядаються в таких сферах діяльності, як-от: фізичній, психічній (розумовій), соціальній (суспільній) і духовній [13, с. 70]. І якщо спосіб життя є визначальним чинником, то людина розумна повинна «накинутись» на вирішення цього питання.

У 1995 році в звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я було визначено поняття «здоровий спосіб життя» як усе те, що в людській діяльності пов'язане зі збереженням та зміцненням здоров'я і чинниками, що впливають на здоровий спосіб життя. Ці чинники пояснюють до 70—80 % випадків смертності населення планети, при цьому збільшення кількості захворювань безпосередньо пов'язане з якістю та культурою харчування, з поведінкою та душевним станом людини [13, с. 71]. Проблему харчування ми розглядаємо оглядово, без деталізації, тому що для її вирішення пропонується дуже багато підходів, рекомендацій, дієт, що є окремою темою. Головне пам'ятати, що харчуватись людина повинна індивідуально, дослухаючись до своїх відчуттів щодо вибору продуктів, їх кількості, частоти харчування, мати свою ефективну технологію приготування, культуру споживання. Але, на жаль, людина майже втратила здатність визначати відповідні відчуття.

Необхідно зазначити, що продукти харчування, які до ХХ століття не були наповнені продуктами та відходами промислової діяльності, були корисні також тим, що культура споживання їжі залишалася в традиціях сімей. Але більша частина продуктів через попередню технологічну обробку (з метою пришвидшення приготування їжі) несе в собі негативні компоненти. Викривляється природне функціонування організму, не кажучи про те, що культура харчування відсутня загалом, і технологічні процеси виготовлення і споживання їжі підпорядковані неприродному для людини темпу та ритму сучасного життя. Проте вихід є, людина намагається змінити такий стан речей свідомо і водночас природно. Насамперед ці зміни повинні стосуватися кожного з нас, і вони можуть стати каталізатором, поштовхом до змінювання навколишнього світу.

Структура поведінки сучасної людини також підпорядкована неприродному способу життя (темпу, ритму), який не відповідає фотоперіодичності та біологічним ритмам. Це призводить до виникнення стресових ситуацій, перебуваючи в яких або виходячи з них, людина вбирає в себе наслідковий ефект, що прямо впливає на роботу всіх систем організму. Наприклад, у наш час найбільше стимулювання процесів інволюції, тобто згасання функцій організму людини, викликає не вживання алкоголю та куріння, а стан довготривалого стресу або депресії, що призводить до вживання алкоголю та тютюнопаління. Для деяких людей достатньо перебувати в цьому стані два роки і більше, щоб виникли зміни в стані функціональних систем, які, в свою чергу, призводять до смерті. Тому в останні роки введено нове поняття — «синдром хронічної втоми». Це класифікація захворювання, яке виникає у осіб з виснаженням психічного ешелону резервів організму внаслідок довготривалого перебування в неприродно прискореному ритмі.

Науковці відзначають, що потенціал імунної системи організму людини суттєво знизився (навіть порівняно з недалеким ХХ століттям). Люди дедалі більше піддаються атакам чинників, які провокують застуди, але вже з різними ускладненнями. Стали звичними такі відхилення в

стані здоров'я, як-от: деформації опорно-рухового апарату (насамперед хребта), 80—90 % сучасної молоді мають відхилення від норми в хребті та в функціонуванні шлунково-кишкового тракту. До 90 % немовлят мають відхилення в стані здоров'я, а 45 % з них потребують довготривалого лікування з розв'язанням складних проблем у здоров'ї, у тому числі й через генетичні порушення [13, с. 72].

Важливо пам'ятати, що звичайний стан сучасної людини — це гіподинамія. Це шлях до набуття надлишкової ваги, атрофії м'язів і переродження їх у жирову тканину, прискорення процесів старіння і суттєве скорочення якісних та кількісних показників життя. Ми забули про найбільший орган нашого організму, який завжди є основним замовником, системоутворюювальним чинником обмінних процесів, — це м'язова система. Вона складає 35—45 % від маси тіла людини та «диктує» ті правила гри, виконання яких забезпечує гармонійне, природне існування особистості. І спосіб такого існування може виконуватись, здебільшого завдяки руховому режимові. Оптимальне задоволення потреб м'язової системи у фізичному навантаженні забезпечує правильне формування систем, які регулюють м'язові скорочення та виводять з організму продукти життєдіяльності. У відповідь на задоволення природних, генетично зумовлених потреб організму він відповідає «подякою» — формує та гармонізує роботу систем забезпечення й, що найцікавіше, стимулює викид ендорфінів — гормонів радості в кров, що, в свою чергу, викликає оптимальний стан ейфорії та приємного настрою.

Дослідження в багатьох країнах світу підтверджують, що в організмі людини є приховані можливості. Є люди, які можуть рухати предмети силою психічних процесів, зчитувати інформацію структурами мозку, не підключаючи зовнішні рецептори, передбачати майбутнє та знати минуле тощо. Людина створена «за образом і подобою...», наділена великою силою, що може виявлятися, якщо вона дотримуватиметься деяких обмежень (разом з духовною практикою і виконанням моральних принципів), у повсякденному житті. Але людина чимдалі більше відмовляється від обмежень.

Дуальність людини, що являє собою діалектичний продукт еволюції Всесвіту, відбивається в досягненні стану ейфорії та емоційного піднесення через природний, альтернативний тілесному задоволенню шлях — шлях творчості та освіти. М'язова стимуляція викиду ендорфінів та психічне формування стану ейфорії за допомогою процесів творчості та освіти — два гармонійні шляхи здорового способу життя.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Тому під здоровим способом життя треба розуміти усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я.

З філософської точки зору «спосіб життя» — це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. «Спосіб життя» охоплює працю, побут, відпочинок, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей.

Отже, здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людини.

Філософський дискурс «тіла» як невід'ємного атрибуту «людського», триває віки і має численні інтерпретації, вписані в соціокультурний контекст. Велика кількість експлікацій «тілесного» утворює в сучасному полі філософських досліджень розмаїття підходів, парадигм та точок зору. Однак, для світової науки важливо розібратися: які саме підходи до визначення «тілесного» побутують у фізичній культурі?

Потрібно зауважити, що проблема тілесності в історії філософії є одним з мотивів, що визначає сам стиль філософського мислення. Як зазначає дослідниця історії питання тілесності **Ольга Євгенівна Гомілко**, «генезис та теоретична еволюція західної метафізики невід'ємні від

апеляції до тілесності», а отже, у зв'язку з цим поняттям, у ставленні до нього знаходить своє відображення сама сутність того чи того філософського напрямку [10, с. 114].

Тіло є першоосновою сутнісних сил людини і домінує серед них. Фізичні кондиції значною мірою обумовлюють образ, якість і стиль життя особистості. «*Тіло, виховане спортом*, — уважає **Андрій Петрович Возний**, — стає носієм не тільки власних фізичних, але й естетичних чеснот» [10, с. 114].

Отже, самопізнання дитини починається з пізнання свого тіла, так пізнання людини має базуватися на вивченні закономірностей свого тіла.

Тілесність людини — це поняття більш широкого плану. **Наталія Сергіївна Медведєва** дала таке визначення тілесності:

«**Тілесність** — це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатовимірне утворення, яке існує в трьох площинах: біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність — і конструюється на їхньому перетині» [10, с. 115].

Отже, розвиток тіла людини безпосередньо пов'язаний з розвитком її тілесності. Тому в нашому навчально-методичному посібнику ми розглянули поняття *тілесності людини як феномен розвитку фізичної культури*.

В навчальній літературі у системі фізкультурної освіти, де студенти отримують «тілесну» освіту в її різноманітних аспектах, поняття тілесності лише «є присутнім», не знаходячи свого філософського осмислення як соціокультурного феномена в категоріях внутрішнього та зовнішнього, форми та змісту, формальної та функційної краси. Безперечно, тіло у сфері фізичної культури та спорту є об'єктом естетичного сприйняття, культивування та саморозвитку людини. Оцінне, емоційне ставлення людини до своєї тілесності, а отже, і до форм своєї моторної діяльності, завжди визначало зміст спорту в людську епоху в будь-якому типі культури. Це

генетично споріднює спорт та мистецтво, хоча їх функції в системі культури різні, а тому й неоднакові їх історичні долі.

З розвитком соціуму в усі сфери життя людей проникає людська фізична активність, яка стає все більш значущою і невід'ємною частиною життєдіяльності світової цивілізації. Мільйони людей в усіх країнах світу дотримуються здорового способу життя, складником якого є заняття фізичними вправами і оздоровчою гімнастикою, участь у спортивних змаганнях.

Отже, *тілесність людини* — це дуже складна саморегуляційна і самовідновлювальна система з властивими їй принципами самозбереження і пристосування. Тілесність, як ніщо інше, свідчить про необхідність самовдосконалення людського організму, *тому, тілесність людини є феноменом розвитку фізичної культури.*

Варто звернути увагу, що фізична культура в сучасному суспільстві все більше стає важливим чинником для підтримки й зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня її культури, активного дозвілля, альтернативою шкідливим звичкам і пристрастям. Цей вид діяльності інтенсивно впливає на всі сфери суспільного буття. Він сприяє мінімізації економічних витрат, є чинником збільшення працездатного віку людини. Фізичне і духовне здоров'я нації є надзвичайно важливим елементом економічного і політичного життя суспільства, значущим компонентом світоглядної й ідеологічної позиції, детермінантою пріоритетів і поведінки людей.

Стан здоров'я нації безпосередньо впливає на економічне життя: з одного боку, порушення суспільного здоров'я призводить до великих господарчих втрат, а з іншого боку — неефективна економіка викликає деградацію суспільства. Найпоширенішими причинами цієї деградації є пияцтво, злочинність, наркозалежність. Вони тягнуть за собою такі наслідки: зростає кількість психічних та серцево-судинних захворювань, самогубств, збільшується кількість інвалідів тощо.

Систематичні заняття фізичними вправами суттєво підвищують працездатність людини, сприяють розвитку загальної витривалості організму, зміцненню здоров'я, покращенню вольових і моральних якостей, створенню позитивного емоційного фону.

Людина майбутнього — це людина розумна, діяльна, гуманна, яка вміє насолоджуватися красою, це цілісна, усебічно розвинена особистість, що втілює ідеал справжньої єдності, духовної і фізичної досконалості.

Доцільно звернути увагу на те, що питання стосовно з'ясування ролі фізичної культури у всебічному розвитку особистості в нашій країні було і є предметом інтенсивного наукового пошуку і пов'язувалося воно, перш за все, з осмисленням сутності фізичного виховання, фізичної підготовки і спорту, як важливих її елементів. Але акцент у цих дослідженнях має, здебільшого, медико-біологічний характер. Поняття фізичної досконалості пов'язували, зазвичай, з уявленням про міру гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості людини. Головну увагу було зацентровано на руховій активності, на протиположному інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку. Це призвело до порушення зв'язків фізичної культури із загальною культурою людини, її духовним началом.

Такий підхід є хибним, оскільки він не дозволяє вирішувати питання всебічного і гармонійного розвитку особистості. Фізична культура, на відміну від інших сфер культури, містить найбільший потенціал формування особистості, як цілісності у своїй тілесно-духовній єдності. Тому культурна діяльність (зокрема й тілесна) набуває суспільно-корисної значущості, оскільки її предметом, метою й головним результатом є розвиток самої людини, її біологічного, психологічного, соціального та духовного рівнів.

Тому ще наприкінці ХХ ст. у зв'язку зі зростанням ролі культури і людського чинника в суспільстві почалося інтенсивне осмислення фізичної

культури, крім медико-біологічного і педагогічного аспектів знання, застосовували також і психологічний, соціальний, культурознавчий і філософський. Усебічний аналіз цієї проблеми свідчить про те, що в кожному з цих напрямів вивчення фізичної культури є певні досягнення. У той же час у цих проблемах залишається багато питань дискусійного характеру, які, зазвичай, пов'язані з недостатнім урахуванням біосоціокультурної сутності людини, розумінням її як цілісності.

Матеріали дослідження, у яких розглядаються співвідношення біологічного і соціального, тілесного і духовного у фізичній культурі, не враховують єдності функційного, аксіологічного і морально-естетичного аспектів її змісту, що свідчить про те, що у сфері фізичної культури розвиток рухових можливостей людини є невід'ємним від розвитку її особистих якостей, більше того – визначаються ними. Фактично, фізична культура — та ж загальна культура з перевагою її духовного начала, але яка реалізується специфічним чином через свідомо окультурену рухову діяльність. *Отже, сутність фізичної культури полягає в формуванні інтелекту людини через її рух.*

Необхідно наголосити, що фізичні вправи є такою руховою дією, у якій виявляється *інтелект людини, що фізична культура — це, перш за все, робота з душею людини, її внутрішнім світом. Тілесність дається людині, але тілесний організм створюється духом, він складає особисте тіло духу.*

Сам зміст фізкультурної діяльності є визначальним для залучення до цінностей фізичної культури. Тільки тоді, коли ця діяльність розглядається з точки зору людської значущості й цінності, вона стає чинником справжнього культурного розвитку людини, гармонізації тілесного і духовного, стійкого залучення до фізичної культури. Саме проблема «олюднення» фізичного (природного) в людині, розгляд фізичного, як особистого, проблема збереження, підсилення, а за необхідності — відновлення фізичних здібностей, із урахуванням інтелектуального, естетичного, морального складників — саме це і є головною проблемою

теорії і практики фізичного вдосконалення особистості, розвиток її справжньої фізичної культури.

Отже, *фізична культура* є сукупністю свідомих біологічних, психологічних, соціальних та духовних факторів у розвитку людського організму. Вона виступає важливим засобом підвищення соціальної активності окремої людини, соціальних груп, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, впливає на розвиток культури загалом. *Фізична культура* — це свідомо діяльність людини, соціальної групи, суспільства по удосконаленню тілесних, психологічних та духовних якостей за допомогою природних, соціальних та культурних факторів.

Такий підхід до поняття суті фізичної культури може слугувати основою для виявлення взаємопов'язаних, змістовних її характеристик, які дають можливість інтегрувати різноманітні аспекти вивчення фізичної культури людини з позиції медико-біологічного, соціального, культурологічного та філософського знання.

Науковці зазначають, що серед фундаментальних факторів протистояння глобальним деструктивним тенденціям ключове місце посідає проблема реалізації нового «образу» медицини, спрямованої на діагностику, моніторинг, збереження, корекцію та відновлення здоров'я людини.

Отже, саме це є умовою успішного виконання людиною службових та соціальних зобов'язань, реалізації життєвих планів, задоволеності своїм життям, одним із ключових індикаторів якості якої є *стан життєвих сил людської тілесності та фізичної культури*.

Для того, щоб можна було стверджувати, що процес поширення здорового способу життя серед населення став незворотним, сам здоровий спосіб життя має стати однією із базових суспільних цінностей, знаходитися у центрі уваги громадськості. У майбутньому поява та висвітлення цієї проблеми у значущих та програмних державних документах, з одного боку буде відображати реальний стан її оцінювання з боку суспільства, а з іншого — формувати нову реальність, закладати основи подальшої діяльності

держави у цій сфері. Для України на цьому етапі актуальним є опрацювання, творче осмислення та запозичення позитивного досвіду інших держав (США, Великобританії, Німеччини, Франції, Японії та ін.) у сфері формування здорового способу життя населення.

Важливо пам'ятати, що в основі утвердження здорового способу життя, забезпечення належної охорони здоров'я громадян України у ХХІ ст. лежить рекреаційно-лікувальна і профілактична робота, побудована на ціннісно-спонукальних джерелах природних потреб людини у фізичному загартовуванні, оскільки найважливішим елементом здорового способу життя виступає оптимальний руховий режим, що включає регулярні заняття фізичною культурою і спортом.

Формування здорового способу життя в Україні сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, діяльність яких буде безпосередньо спрямована на формування, збереження, зміцнення й відновлення здоров'я молодого покоління. Як вважає вітчизняний дослідник **Наталія Михайлівна Букорос**: «Студенти — це основний трудовий резерв країни, це майбутні батьки, і їхнє благополуччя є запорукою здоров'я та благополуччя всієї нації. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної й трудової активності молоді, задоволення її творчих, моральних і естетичних запитів. Сучасні завдання фізичного виховання молоді — це насамперед виховання здорового способу життя» [5, с. 3].

Таким чином, здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя включає при різноманітності підходів, деякі спільні риси: оптимальний режим праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня,

екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо.

Отже, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людини, спрямований на гармонійну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій протягом життя. Сучасні фахівці відходять від розуміння поняття здоров'я у вузькому розумінні цього слова, а набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних ситуацій. Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, що буде безпосередньо спрямована або опосередковано буде стосуватися формування, збереження, зміцнення, витрачання, відновлення і передачі здоров'я молодого покоління, що певною мірою допоможе з поліпшенням демографічної ситуації, зниження рівня захворюваності та смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя.

Перед людством постало завдання не займатися утопічними планами відгородження людини від усіх можливих патогенних впливів, а забезпечити його здоров'я в реально існуючих умовах. На сьогодні серед розроблених наукових підходів з вивчення здоров'я у світі домінують такі:

- здоров'я як нормальна функціональна здатність організму;
- здоров'я як динамічна рівновага організму та його функцій із навколишнім середовищем;
- здоров'я як здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участі у соціальній діяльності й суспільно корисній праці;
- здоров'я як відсутність хвороб;

— здоров'я як повна фізична, духовна, розумова гармонійність і соціальний добробут, принцип єдності організму, саморегуляції.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, зазвичай, мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Слід зазначити, що поняття здорового способу життя набагато ширше за режим праці чи відпочинок, відсутність шкідливих звичок. У поняття здорового способу життя також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя загалом, а також усвідомлення буття, життєві цілі й цінності. Саме тому, вважають фахівці, для підтримання здоров'я необхідно мати розширене уявлення про здоров'я і хвороби, уміло використовувати весь спектр факторів, що впливають на різні складники здоров'я (фізичний, психічний, соціальний і духовний), оволодівати оздоровчими, загально-зміцнювальними, природо доцільними методами та технологіями, формувати установки на здоровий спосіб життя. «Тільки систематична і цілеспрямована політика суспільства щодо пропагування серед молоді цінностей гуманізму, активного дозвілля, яка охоплює всі фактори впливу на особистість на різних рівнях, здатна сприяти ефективному становленню фізичного, психічного і морального здоров'я людини і суспільства» [64, с. 107].

Варто нагадати, що у практичній діяльності при визначенні індивідуальних критеріїв і мети здорового способу життя існують два альтернативних підходи.

Завданням традиційного підходу є досягнення всіма однакової поведінки, що вважається правильною: відмова від паління і вживання алкоголю; підвищення рухової активності; обмеження споживання їжі, насиченої жирами.

Ефективність пропаганди здорового способу життя і масового зміцнення здоров'я оцінюється за числом осіб, що дотримуються рекомендованої поведінки.

Другий підхід має зовсім інші орієнтири, здоровим вважають такий спосіб життя, такий стиль поведінки, наслідком якого є бажана тривалість і необхідна якість життя. З огляду на те, що всі люди різні, їм протягом життя потрібно поводитися по-різному.

У 2000—2010-ті рр. на пострадянському просторі починає активно формуватися відносно нова галузь знання «філософія спорту», котра покликана дослідити сутність та зміст спорту як соціокультурного феномена, що створює та відновлює в образах фізичної культури еталони людської тілесності. У цей час іде збільшення в світовій, зокрема й українській літературі, публікацій, у яких розглядають феномен здоров'я в філософсько-спортивному дискурсі, що пов'язують, насамперед, із залученням до розвитку фізкультурно-спортивної науки гуманітаріїв — психологів, соціологів, істориків, соціальних педагогів, фахівців у галузі управління. **Л. П. Корогод** підкреслює: «Дослідження проблеми здорового способу життя, історичного досвіду її вирішення забезпечує можливості створення комплексу засобів соціально-педагогічного впливу на особистість і, у кінцевому підсумку, формування сталих перспектив суспільного розвитку» [31, с. 151].

Проблема здоров'я в умовах глобалізації, світової фінансової кризи набула останнім часом нового звучання. Сьогодні зрозумілим є те, що здоров'я людини — це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя.

Отже, можна підсумувати, що поняття здоровий спосіб життя є багатограним, тому існує потреба в його подальшому дослідженні. Водночас можна виокремити основні напрями діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя:

1. створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань усіх категорій населення про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливостей їх зменшення;
2. «навчання здоров'ю» — це комплексна просвітницька, виховна і освітня діяльність, спрямована на розширення поінформованості з питань здоров'я та його захисту;
3. заходи боротьби з поширенням паління, уживанням алкоголю та наркотиків;
4. спонукання населення до активного способу життя: заняття фізичною культурою, туризмом, спортом;
5. збереження навколишнього середовища; збільшення і відновлення рекреаційних ресурсів;
6. зміни парадигми мислення особистості і людства загалом у напрямі планетарного бачення, орієнтації на майбутнє.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ

1. Дайте визначення поняття «філософія».
2. Дайте визначення понять «світогляд», «суб'єкт».
3. За якими основними ознаками класифікують світогляд.
4. Охарактеризуйте основні лінії розвитку філософії.
5. Охарактеризуйте основні функції філософії.
6. Дайте визначення поняття «філософська проблема».
7. Дайте визначення понять «філософська віра», «філософське знання».
8. Дайте визначення понять «трансцендентальне», «здоровий глузд», «мудрість».
9. Охарактеризуйте специфіку філософського і наукового мислення.
10. Охарактеризуйте основні функції спорту та прокоментуйте їх взаємозв'язок з іншими суспільними явищами.
11. Дайте визначення поняття «здоровий спосіб життя», «тілесність».
12. Розкрийте актуальність проблеми здорового способу життя в сучасній Україні.

ТЕМИ ДОПОВІДЕЙ ТА РЕФЕРАТІВ

1. Світогляд як духовно-практичний феномен.
2. Предмет і функції філософії.
3. Роль філософії у житті суспільства.
4. Людина як вища цінність у системі філософського знання.
5. Філософія і наука.
6. Філософія в системі культури.
7. Соціальна функція фізичної культури і спорту.
8. Роль фізичної культури й спорту у формуванні гармонійно-розвиненої особистості.
9. Здоровий спосіб життя як соціальна цінність у сучасному трансформаційному суспільстві.
10. Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури.

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Абсолют — у філософії під абсолютom розуміють Бога, субстанцію, ідею.

Агностицизм — напрям у філософії, прихильники якого заперечують пізнаванність суті речей, об'єктивної істини. Агностики протиставляють світ як він нам даний (пізнаваний) і світ сам по собі (принципово недосяжний). Знання, з їх точки зору, не дає відображення сутності дійсності, а в кращому разі обслуговують утилітарні потреби людей. Корені агностицизму в принциповій незавершеності процесу пізнання.

Аксіологія — вчення про цінності, філософська дисципліна, яка вивчає ціннісне ставлення людини до світу — етичне, естетичне, релігійне та ін.

Антропологія філософська — філософське вчення про людину, яка виводить культуру зі специфіки природи людини.

Гносеологія — теорія пізнання, одна із головних філософських дисциплін, яка досліджує закономірності процесу пізнання.

Діалектика — концепція, згідно з якою світ за своєю структурою є єдиним цілим, де все взаємопов'язане та взаємозумовлене, а з погляду стану — він знаходиться в русі, у розвитку.

Дуалізм — світогляд, який вихідними вважає два рівноправні та протилежні начала (матерію і дух, світле і темне).

Здоровий глузд — орієнтація на пізнання найближчих причин явищ, їх пізнання та використання в повсякденній практиці.

Ідеалізм — напрям у філософії, який первинним вважає ідеальне начало — Бог, дух, розум тощо. Згідно з ідеалізмом духовна субстанція є творцем світу.

Відрізняють об'єктивний і суб'єктивний ідеалізми.

Логіка — наука про закони та форми людського мислення. Дотримання законів і правил логіки є запорукою істинного мислення.

Матеріалізм — напрям в історичному розвитку філософії, який вважає матерію першоосновою всього суцього, намагається пояснити всі явища і процеси через матеріальні причини.

Метафізика — концепція про найзагальніші види буття — Бог, душа, світ.

Метод — це спосіб організації практичного і теоретичного освоєння дійсності, який обумовлено закономірностями відповідного об'єкта, сукупністю правил, прийомів пізнання і перетворення дійсності.

Методологія — система вихідних, основоположних принципів, що визначають спосіб підходу до аналізу й оцінки явищ, характер ставлення до них, характер та направленість пізнавальної і практичної діяльності.

Методологічна функція філософії — логіко-теоретичний аналіз наукової та практичної діяльності людей.

Мистецтво — специфічна форма суспільного світогляду та людської діяльності, яка відбиває світ у художніх образах. **Предметом мистецтва** є естетичне ставлення людини до дійсності. **Завданням** — художнє опанування світу.

Мудрість — глибокий розум, що спирається на життєвий досвід; це поєднання істини та блага, це життєва правда, це злиття любові та істини, вищого стану розумового та морального удосконалення.

Натурфілософія — філософський напрям, який вважає природу універсальним принципом усього суцього.

Об'єктивний ідеалізм — напрям у філософії, який виходить з того, що над світом панує світовий розум (логос, дух, ідея, поняття та ін.), який із самого

початку розглядається як самостійна сутність, а потім, перевтілюючись у матеріальні предмети, обумовлює їх реальне існування.

Онтологія — вчення про першооснови буття.

Освіта для сталого розвитку — це сучасний підхід до організації навчального процесу, що допомагає донести до членів суспільства основні проблеми сталого розвитку, формування світогляду, що базується на засадах сталості, переорієнтацію навчання з передачі знань на налагодження діалогу, орієнтацію на порушення та практичне розв'язання локальних проблем.

Основне питання філософії — питання про відношення духу до природи, свідомості до матерії, мислення до буття.

Пізнавальна (гносеологічна) функція філософії полягає в тому, що вона, орієнтуючи пізнавальні прагнення людини на пізнання природи й сутності світу, природи та сутності самої людини, загальної структури світу, зв'язків і законів його розвитку, з *одного боку*, озброює людей знаннями про світ, людину, про зв'язки і закони, а з *іншого* — здійснює вплив на кожну форму суспільної свідомості, детермінуючи необхідність для кожної з них (у своїй сфері) усвідомлювати дійсність крізь призму відношення «людина — світ».

Практично-діяльнісна (праксеологічна) функція філософії полягає в тому, що вона стає знаряддям активного, перетворювального впливу на навколишній світ і на людину зокрема. Ця функція філософії відіграє важливу роль у визначенні цілей життєдіяльності, досягнення який є найважливішою умовою забезпечення існування, функціонування і розвитку людини.

Праксеологія — філософська концепція, що вивчає умови і методи ефективної практичної діяльності.

Раціоналізм — філософський напрям, який визнає центральну роль в аналізі розуму, мислення.

Рефлексія — акт пізнання, предметом якого є пізнавальна діяльність свідомості, «Я». Пізнання можна досліджувати через результати — зміну наукових ідей,

теорій — об'єктивний метод, або через аналіз суб'єктивної діяльності пізнання — рефлексія.

Світогляд — це система принципів, поглядів, цінностей, ідеалів, що визначають як ставлення до дійсності, загальне розуміння світу, так і життєві позиції, програми діяльності людей.

Світоглядна функція філософії полягає в тому, що вона, озброюючи людей знаннями про світ та про людину, про її місце у світі, про можливості його пізнання і перетворення, здійснює вплив на формування життєвих установ, на усвідомлення людиною цілей та сенсу життя.

Суб'єктивний ідеалізм — напрям у філософії, який розглядає реальний світ лише як суб'єктивний світ людини. Речі не існують поза і незалежно від нас.

Вони — продукти нашої свідомості, «комплекси», «узагальнення» наших відчуттів і сприйнятів, породження органів чуття.

Субстанція — філософська категорія для позначення внутрішньої єдності всіх форм саморуху матерії, всієї різноманітності явищ природи та історії.

Трансцендентальне — поняття, яким у деяких філософських системах позначаються правила (принципи) функціонування свідомості.

Трансцендентальний ідеалізм — ідеалізм, який досліджує трансцендентальне — категорії, правила діяльності свідомості як джерело конституювання об'єктивної дійсності.

Філософія — це особливий різновид світогляду; система теоретичних знань про фундаментальні ознаки буття — природи, соціального світу, духовної культури, людини.

Філософська віра — психологічна установка індивіда, що сприймає щось необґрунтоване належним чином за те, що реально існує.

Філософська проблема — питання, що є органічною частиною пошукової пізнавальної ситуації, коли мають місце пошуки нових явищ, процесів, структур, законів, нової інформації. Це знання про незнання і деякі передбачення невідомого, що належить розкрити. Проблеми можуть бути реальні та надумані, вічні та тимчасові, суттєві та несуттєві тощо. Проте вони

обов'язково фундаментальні, оскільки є засадами будь-якої сфери людської діяльності.

Філософське знання — комплексний, інтегруючий вид знання, де інтегральність виявляється єдністю, що не виключає превалювання в ньому якогось об'єднувального першоджерела; таким є, напевно, його раціоналістичність.

Функція — спосіб дії, спосіб виявлення активності системи філософського знання, загальний тип завдань, які вирішуються цією системою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушенко В. П. Соціальна філософія. Історія, теорія, методологія. — 4-те вид., випр. та доп. / В. П. Андрушенко, Л. В. Губерський, М. І. Михальченко. — К. : Юрінком Інтер, 2016. — С. 7—29.
2. Андрушенко В. П. Філософська освіта і наука як каталізатор цивілізаційного проекту України / В. П. Андрушенко, Н. В. Хамітов // Вища освіта. — 2017. — № 2. — С. 5—17.
3. Андрущенко В. П. Цивілізація культури / В. П. Андрущенко // Вища освіта. — 2015. — № 4. — С. 5—10.
4. Бугуйчук В. В. Физическая культура, спорт, мировоззрение: монография / В. В. Бугуйчук. — Днепропетровск: издательство ДГУ, 1997. — 180 с.
5. Букорос Н. М. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н. М. Букорос // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: 24—25 квітня 2015 р., Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. — Чернівці : ЧНУ, 2015. — С. 3—5.

6. *Бушман І. О.* Місце інтеркультурної комунікації в сучасному освітньому просторі / *І. О. Бушман* // Гілея: науковий вісник. — 2018. — Випуск 128 (№ 1). — С. 190—194.

7. *Валенса Г. А.* «Тіло» і «Тілесність» у соціально-філософському контексті: термінологічні розвідки / *Г. А. Валенса* // Філософські проблеми гуманітарних наук. — 2010. — № 19. — С. 186—191.

8. *Великодна Є. М.* Духовне здоров'я як культурний феномен: філософсько-освітній підхід / *Є. М. Великодна* // Гілея: науковий вісник. — 2018. — Випуск 128 (№ 1). — С. 291—294.

9. Вивчення творчої спадщини Г. С. Сковороди у курсі «Філософія»: Методичні рекомендації / Автори-упорядники: *О. В. Городецький, М. В. Саєнко.* — Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2014. — 38 с.

10. *Возний А. П.* Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури / *А. П. Возний* // Філософія науки: традиції та інновації. — 2014. — № 2 (10). — С. 113—122.

11. *Возняк С. В.* Приреченість філософії на метафізику / *С. В. Возняк* // Гілея: науковий вісник. — 2017. — Випуск 127 (№ 12). — С. 205—208.

12. Вступ до філософії: Методичні рекомендації з курсу «Філософія» / Автор-упорядник: *О. В. Городецький.* — Дніпропетровськ : ДДІФКіС — «Бюро-М», 2011. — 40 с.

13. *Гетман В. О.* Антропоетика здоров'я як сучасний напрям оздоровчої освіти / *В. О. Гетман, Ю. В. Новицький* // Вища освіта України. — 2008. — № 2. — С. 68—73.

14. *Гомілко О. Є.* Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі / *О. Є. Гомілко.* — К. : Наукова думка, 2001. — 340 с.

15. *Городецький О. В.* Вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій сучасної молоді України / *О. В. Городецький* // Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: матеріали II Всеукраїнської наукової конференції НМетАУ,

29—30 листопада 2013 р., м. Дніпропетровськ. Частина III. — Дніпропетровськ : Свідлер, 2013. — С. 166—168.

16. *Городецький О. В.* Здоровий спосіб життя як основа формування сталих перспектив суспільного розвитку / *О. В. Городецький* // Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій: матеріали Всеукраїнської наукової конференції: 24—25 листопада 2017 р. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. — Дніпро : Роял Принт, 2017. — С. 242—244.

17. *Городецький О. В.* Роль фізичної культури і спорту у формуванні базових рис характеру особистості / *О. В. Городецький* // Вісник Запорізького національного університету, серія Фізичне виховання та спорт. — Запоріжжя. — 2012. — № 2 (8). — С. 39—43.

18. *Городецький О. В.* Сімейні цінності студентської молоді, яка займається фізичною культурою і спортом / *О. В. Городецький* // Спортивний вісник Придніпров'я. — Дніпро. — 2017. — № 1. — С. 129—133.

19. *Городецький О. В.* Фізична культура і спорт в системі факторів самовизначення особистості / *О. В. Городецький* // Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: матеріали Всеукраїнської наукової конференції НМетАУ, 7—8 жовтня 2012 р., м. Дніпропетровськ. Частина II. — Дніпропетровськ : Свідлер, 2012. — С. 213—215.

20. *Городецький О. В.* Філософія. Суспільство. Природа: навчально-методичний посібник / *О. В. Городецький*. — Дніпро : ПФ «Стандарт-Сервіс», 2017. — 201 с.

21. *Горський В. С.* Історія української філософії / *В. С. Горський*. — К. : Наукова думка, 1996. — 285 с.

22. *Ібрагімов М. М.* Кінестеза як висхідна філософська категорія у фізкультурно-спортивній руховій активності / *М. М. Ібрагімов* // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2012. — № 4. — С. 119—128.

23. *Ібрагімов М. М.* «Людиномірність» як категорія практичної філософії у поліваріантності фізкультурно-спортивного світогляду

/ *М. М. Ібрагімов* // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 2. — С. 128—136.

24. *Ібрагімов М. М.* Спортивна мораль у постекзистенціалістському концепті «соціокультурний феномен» / *М. М. Ібрагімов* // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 4. — С. 91—98.

25. *Ібрагімов М. М.* Філософія спорту как новий антропологічний проект / *М. М. Ібрагімов*. — К. : Олімпійська література, 2014. — 296 с.

26. *Ібрагімов М. М.* «Філософія спорту» у проблемному полі фізкультурно-спортивної науки і сучасної філософської думки / *М. М. Ібрагімов* // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 3. — С. 91—99.

27. *Ісаєв В. Д.* Коеволюція філософсько-психологічних інтенцій душі людини у витоках української та західноєвропейської філософської школи / *В. Д. Ісаєв, О. О. Левченко* // Освіта на Луганщині. — 2012. — № 2. — С. 42—51.

28. *Капуст ін С. О.* Поняття світогляду у світі сучасного філософсько-педагогічного дискурсу / *С. О. Капуст ін* // Гілея: науковий вісник. — 2017. — Випуск 126 (№ 11). — С. 255—257.

29. *Касьян В. І.* Філософія / *В. І. Касьян*. — К. : Знання, 2008. — С. 11—25.

30. *Катаєва О. В.* Філософія / *О. В. Катаєва*. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. — С. 5—24.

31. *Корогод Л. П.* М. Грушевський і формування концепції здорового способу життя в історико-політичній думці України / *Л. П. Корогод* // Вісник Запорізького національного університету. — Фізичне виховання та спорт. — 2012. — № 12 (8). — С. 146—152.

32. Краткий философский словарь / Сост. *Г. Г. Кириленко, Е. В. Шевцов*. — М. : АСТ: СЛОВО, Полиграфиздат, 2010. — 480 с.

33. *Кремень В. Г.* Філософія: мислителі, ідеї, концепції / *В. Г. Кремень, В. В. Ільїн.* — К. : Книга, 2005. — С. 6—19.

34. *Круцевич Т. Ю.* Історія розвитку фізичної рекреації / *Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова.* — К. : Олімпійська література, 2013. — 160 с.

35. *Круцевич Т. Ю.* Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвільної діяльності студентської молоді / *Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. А. Благій* // Туризм і краєзнавство: збірник наукових праць. — Переяслав-Хмельницький : ПП СКД, 2012. — С. 266—270.

36. *Круцевич Т. Ю.* Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / *Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня.* — К. : Олімпійська література, 2010. — 248 с.

37. *Куковська І. Л.* Формування навичок здоров'язбереження під час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах / *І. Л. Куковська, С. М. Луканьова* // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: 24—25 квітня 2015 р., Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. — Чернівці : ЧНУ, 2015. — С. 107—108.

38. *Лаврова Л. В.* Методологія формування культури здоров'я в освітньому процесі / *Л. В. Лаврова* // Філософія, теорія та практика випереджаючої освіти для сталого розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: 26 листопада 2015 р., Дніпропетровськ, Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. — Дніпропетровськ : Роял Принт, 2016. — С. 176—178.

39. *Лисенко С. О.* Досягнення українських спортсменів як чинник патріотичного виховання студентської молоді / *С. О. Лисенко, М. Г. Самошкіна* // Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації: матеріали Всеукраїнської наукової конференції: 4—5 грудня

2015 р. Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. — Дніпро : Роял Принт, 2016. — С. 227—230.

40. *Лозовой В. О.* Філософія. Логіка. Етика. Естетика / *В. О. Лозовой, С. М. Пазиніч, О. С. Пономарьов.* — Харків : Право, 2009. — С. 6—22.

41. *Медведєва Н. С.* Проблема співвідношення тілесності і соціальності в людині і суспільстві: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук за спеціальністю 09.00.03 — соціальна філософія і філософія історії. Інститут філософії ім. Г. С. Сковороди НАН України / *Н. С. Медведєва.* — К., 2005. — 24 с.

42. *Моисеева Н. А.* Философия: Краткий курс. — 2-е изд., доп. / *Н. А. Моисеева, В. И. Сороковикова.* — Санкт-Петербург : Питер, 2010. — С. 5—21.

43. *Муляр В. І.* Міф: деякі методологічні виміри дослідження феномену / *В. І. Муляр* // Гілея: науковий вісник. — 2018. — Випуск 128 (№ 1). — С. 177—180.

44. *Николаев Ю. М.* Человекотворческая сущность физической культуры и ее теории: веление времени (к проблеме модернизации теоретико-образовательного пространства физической культуры) / *Ю. М. Николаев* // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 10. — С. 96—106.

45. Особистість. Спорт. Духовна культура: інтегральний вимір: монографія / За ред. *Л. П. Корогод.* — Дніпро : ПФ «Стандарт-Сервіс», 2018. — 308 с.

46. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: матеріали II-ї Міжнародної науково-теоретичної конференції кафедри соціально-гуманітарних дисциплін / За ред. *Ю. О. Тимошенко.* — К. : друкарня НУФСУ, 2010. — 335 с.

47. *Подольська Є. А.* Кредитно-модульний курс з філософії / *Є. А. Подольська.* — К. : ІНКІС, 2006. — С. 6—27.

48. Подольська Є. А. Філософія: 100 питань — 100 відповідей / Є. А. Подольська, Т. В. Подольська. — К. : ІНКОС, 2011. — С. 11—34.

49. Приченій Є. М. Філософія / Є. М. Приченій, А. М. Черній, Л. А. Чекаль. — К. : Академвидав, 2009. — С. 9—35.

50. Салій А. В. Самотність та відчуження у філософській картині світу Федора Достоєвського / А. В. Салій // Гілея: науковий вісник. — 2017. — Випуск 127 (№ 12). — С. 182—187.

51. Самыгин С. И. Философия / С. И. Самыгин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. — С. 3—11.

52. Селіверстов С. І. Актуальність формування здорового способу життя у студентської молоді / С. І. Селіверстов // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції: 24—25 квітня 2015 р., Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. — Чернівці : ЧНУ, 2015. — С. 113—114.

53. Спортивна культура особистості: навчальний посібник / За ред. Л. П. Корогод. — Дніпро : ПДАФКіС, 2017. — 264 с.

54. Сут ула В. О. Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості / В. О. Сут ула // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2013. — № 3. — С. 82—86.

55. Сут ула В. А. Структура системного підхода и особенности его использования в процессе исследования физической культуры как целостного социального явления / В. А. Сут ула // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. — 2007. — № 2. — С. 35—39.

56. Теорія і методика фізичного виховання. — Т. І. — Загальні основні теорії і методики фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олімпійська література, 2012. — 392 с.

57. Теорія і методика фізичного виховання. — Т. II. — Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т. Ю. Круцевич. — К. :

Олімпійська література, 2012. — 368 с.

58. *Тройно-Фунт усова Н. В.* Проблема свободи в філософії П. О. Флоренського / *Н. В. Тройно-Фунт усова* // Гілея: науковий вісник. — 2018. — Випуск 128 (№ 1). — С. 156—159.

59. Філософія / За ред. *Г. А. Заїченка*. — К. : Вища школа, 1995. — С. 6—19.

60. Філософія / За ред. *І. Ф. Надольного*. — 6-те вид., випр. і доп. — К. : Вікар, 2006. — С. 11—23.

61. Філософія / За ред. *М. І. Горлача*. — Харків : Консул, 2001. — С. 8—32.

62. Философия / Сост. *Н. Ольшевская*. — Москва — Санкт-Петербург : АСТ; Сова, 2010. — С. 4—17.

63. Философия. — Часть I. — История философии / Под ред. *В. И. Кирилова, С. И. Попова, А. Н. Чумакова*. — М. : Юрист, 1996. — 376 с.

64. Формування гуманістичного світогляду молоді у сфері фізичної культури і спорту: науково-методичний посібник / За ред. *Л. П. Корогод*. — Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2012. — 110 с.

65. *Фут орний С. М.* Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / *С. М. Фут орний* // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2012. — № 2. — С. 26—30.

ДЛЯ НОТАТОК